

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan sejumlah perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yang terjadi yaitu penambahan tinggi badan, perubahan hormonal, dan kematangan seksual. Perubahan kognitif yang terjadi yaitu meningkatnya berpikir abstrak, idealistik, dan logis. Perubahan emosional yang terjadi meliputi tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebaya. Berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa akan melewati tiga tahapan, yaitu masa remaja awal antara usia 11-13 tahun, masa remaja pertengahan antara usia 14-16 tahun, dan masa remaja lanjut antara usia 17-20 tahun (Soetjiningsih, 2004).

Tahapan masa remaja :

a. Masa remaja awal antara usia 11-13 tahun

Pada tahapan masa remaja awal antara usia 11-13 tahun akan melewati masa dimana merasa lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir mengkhayal.

b. Masa remaja pertengahan antara usia 14-16 tahun

Pada masa remaja pertengahan antara usia 14-16 tahun akan melewati masa dimana ingin mencari identitas diri, ada keinginan untuk berteman dekat dan tertarik dengan lawan jenis, timbul perasaan cinta yang mendalam, kemampuan berkhayal semakin berkembang dan berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual.

c. Masa remaja lanjut antara usia 17-20 tahun

Pada masa remaja lanjut antara usia 17-20 tahun akan melewati masa dimana menampakkan pengungkapan kebebasan diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, memiliki citra berupa gambaran, keadaan, dan peranan terhadap dirinya, dapat mewujudkan perasaan cinta, dan memiliki kemampuan untuk berpikir mengkhayal atau abstrak. (Herviza Wulandary Pane, dkk. 2020)

2. Status Gizi

Status gizi adalah suatu keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Status gizi merupakan ekspresi dari keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutrisi (status tubuh yang berhubungan dengan gizi). Untuk mengukur status gizi pada remaja digunakan berbagai cara, salah satunya yaitu menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) menurut umur. IMT

digunakan untuk mengetahui apakah berat badan seorang remaja dikatakan kurus, normal atau berlebih. Rumus yang digunakan untuk mengukur IMT sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Parameter antropometri yang digunakan untuk menentukan status gizi dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) yaitu berat badan dan tinggi badan.

Tabel 1. Kategori IMT/U untuk usia 5-18 tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3SD sd <- 2SD
	Gizi baik (normal)	-2SD sd +1SD
	Gizi lebih (<i>overweight</i>)	+1SD sd +2SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+2SD

Sumber : PMK No 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak

a. Berat badan

Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral yang terdapat di dalam tubuh. Berat badan merupakan komposit pengukuran ukuran total tubuh. Berat badan digunakan sebagai parameter antropometri karena berat badan mudah terlihat dalam waktu singkat dan menggambarkan status gizi saat ini. Pengukuran berat badan mudah dilakukan dan alat ukur yang digunakan untuk menimbang berat badan mudah didapatkan. (Kemenkes, 2017)

Alat yang digunakan untuk pengukuran berat badan harus yang benar-benar akurat. Ada beberapa persyaratan untuk

mendapatkan ukuran berat badan yang akurat, diantaranya yaitu alat ukur harus mudah digunakan dan dibawa, alat ukur mudah untuk didapatkan, harga alat relatif murah dan terjangkau, alat ukur sebaiknya memiliki ketelitian 0,1 kg, skala jelas dan mudah dibaca, cukup aman jika digunakan, serta alat selalu dikalibrasi. Alat ukur berat badan yang dapat digunakan untuk mengukur berat badan pada remaja yaitu timbangan injak digital. Timbangan injak jarum, dan timbangan digital.

b. Tinggi badan

Tinggi badan merupakan gambaran ukuran pertumbuhan massa tulang yang terjadi akibat dari asupan gizi. Maka dari itu, tinggi badan digunakan sebagai parameter antropometri untuk menggambarkan pertumbuhan linier. Pertumbuhan tinggi badan terjadi dalam waktu yang lama sehingga sering disebut akibat masalah gizi kronis. (Kemenkes, 2017)

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tinggi badan harus akurat. Alat ukur sebaiknya memiliki ketelitian 0,1 cm. Tinggi badan dapat diukur menggunakan alat ukur microtoise. Alat ukur tersebut mudah digunakan, mudah dibawa kemana-mana, dan memiliki harga yang relatif terjangkau. Namun, alat ini memiliki kelemahan yaitu setiap kali akan melakukan pengukuran harus mencari tempat untuk dipasangkan ke dinding.

3. Pola konsumsi makan

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran tentang jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas pada suatu kelompok masyarakat tertentu. Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, sosial, dan budaya (Suhardjo, 2003 dalam Setyawati, dkk, 2018)

Pola makan remaja yang sering kali tidak menentu yang merupakan resiko terjadinya masalah nutrisi. Faktor yang menyebabkan masalah nutrisi yaitu pengetahuan, status ekonomi, dan sosial budaya. Bila pada faktor ekonomi dan ketersediaan pangan tercukupi, yang menjadi penentu dalam memilih makanan yaitu faktor psiko-sosial. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain yaitu ngemil yang biasanya padat kalori, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering mengkonsumsi *fast foods*, jarang mengkonsumsi sayur dan buah, serta diet yang salah pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai dengan kebutuhan dan zat gizi seimbang dan akan mengakibatkan terjadinya permasalahan gizi kurang atau sebaliknya yaitu asupan makan berlebih atau obesitas. Pada remaja putri cenderung memiliki asupan makan yang kurang (Pane, dkk, 2020).

a. Pengetahuan

Pengetahuan tentang gizi diperlukan untuk dapat memilih makanan yang bergizi. Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan juga kepandaian dalam mengolah bahan makanan yang akan diberikan. Manfaat pengetahuan tentang ilmu gizi secara umum yaitu dalam sikap dan perlakuan dalam memilih bahan makanan. Jika memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah akan sulit menerima informasi dalam bidang gizi, bila dibandingkan dengan dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik.

Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Status gizi yang baik merupakan hal yang penting bagi setiap orang, termasuk ibu hamil, ibu menyusui dan anaknya. Jika makanan yang di makan mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan tubuh setiap orang akan memiliki gizi yang cukup. Untuk dapat mencapai keadaan gizi seimbang, pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik (Utama, dkk, 2021).

b. Status ekonomi

Status sosial ekonomi orang tua merupakan gambaran tentang keadaan orang tua yang ditinjau dari segi sosial ekonomi, gambaran tersebut seperti tingkat pendidikan, jenis pekerjaan,

tingkat pendapatan, pemilikan kekayaan dan jenis atau tempat tinggal. (Ardiyanto, 2016)

Status sosial ekonomi orang tua meliputi tingkat pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan penghasilan orang tua. Status ekonomi orang tua berbeda dari yang satu dengan yang lainnya. Perbedaan pada status sosial membawa dampak pada pola asuh, pemberian asupan gizi, perbedaan aspirasi orang tua terhadap pendidikan anak, aspirasi anak terhadap pendidikan, fasilitas yang diberikan kepada anak, dan waktu yang disediakan untuk mendidik anak. Namun, pendidikan orang tua tidak mutlak dapat mempengaruhi sikap orang tua terhadap pendidikan anak dan tingkat aspirasinya terhadap pendidikan anak. (Rahmat, 2018)

c. Sosial budaya

Sosial budaya berpengaruh terhadap pola makan remaja. Pengaruh budaya dapat berupa sikap terhadap makanan, masih terdapat pantangan makan, tahayul, makanan yang dianggap tabu di masyarakat yang menyebabkan konsumsi makanan menjadi rendah. Adanya penyakit, terutama penyakit infeksi saluran pencernaan juga mengakibatkan tingkat konsumsi makanan menjadi rendah. Selain itu, jarak kelahiran anak yang terlalu dekat dan juga jumlah anak yang terlalu banyak akan mempengaruhi asupan zat gizi dalam keluarga. Produksi pangan juga mempengaruhi rendahnya konsumsi zat gizi dalam keluarga.

Rendahnya produksi pangan disebabkan karena para petani masih menggunakan teknologi yang bersifat tradisional (Suparaisa, 2002).

4. Tingkat kebutuhan nutrisi

Kebutuhan nutrisi pada laki-laki dan perempuan berbeda. Berdasarkan tabel angka kecukupan gizi, yaitu :

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi

Laki-laki						
Kelompok Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak total (g)	Karbohidrat (g)
10-12 tahun	35	145	2000	50	65	300
13-15 tahun	50	163	2400	70	80	350
16-18 tahun	60	168	2650	75	85	400
19-29 tahun	60	168	2650	65	75	430
Perempuan						
Kelompok Umur	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak total (g)	Karbohidrat (g)
10-12 tahun	38	147	1900	55	65	280
13-15 tahun	48	156	2050	65	70	300
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	300
19-29 tahun	55	159	2250	60	65	360

Sumber : *PMK No. 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*

5. Penyakit infeksi

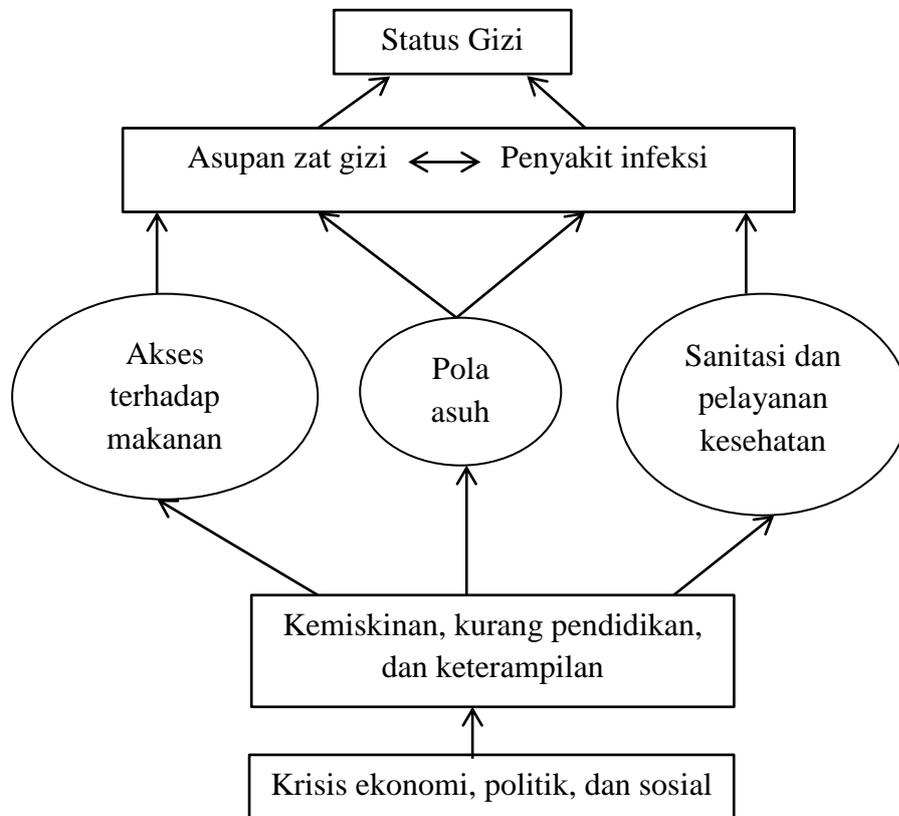
Status gizi kurang dan infeksi terdapat interaksi bolak-balik. Infeksi dapat menimbulkan gizi kurang melalui mekanismenya. Menurut Scrimshaw, dkk, (1959) dalam buku Suparaisa, (2002) menyatakan bahwa adanya hubungan yang sangat erat antara infeksi (bakteri, virus dan parasit) dengan malnutrisi. Mereka menekankan interaksi yang sinergis antara malnutrisi dengan penyakit infeksi, dan juga infeksi akan mempengaruhi status gizi dan mempercepat malnutrisi.

6. Aktifitas fisik

Aktifitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi yang utama yaitu sumber energi dalam tubuh.

Aktifitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karena itu, aktifitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

B. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Penyebab Status Gizi

Sumber : UNICEF (1998)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

D. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana jumlah konsumsi makan remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?
2. Bagaimana jenis konsumsi makan remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?
3. Bagaimana frekuensi makan remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?
4. Bagaimana status gizi berdasarkan IMT/U pada remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?
5. Bagaimana jumlah makan remaja putri berdasarkan status gizi pada remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?
6. Bagaimana jenis makanan remaja putri berdasarkan status gizi pada remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?
7. Bagaimana frekuensi makan remaja putri berdasarkan status gizi pada remaja putri di Desa Sendangtirto, Berbah, Sleman?