

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Kebutuhan Gizi Masa Remaja dan Dewasa**

##### a. Klasifikasi Remaja dan Dewasa

Menurut *World Health Organization (WHO)* remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-24 tahun. Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI Nomer 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2014). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak ke masa dewasa yang mengalami perkembangan dari semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa (Damayanti dkk, 2017).

Dalam kehidupan manusia, masa remaja merupakan masa yang sangat penting. Pada masa ini terjadi proses awal kematangan organ reproduksi. Masa remaja dibedakan dalam rentang usia (Kemenkes RI, 2014):

- 1) Masa remaja awal antara usia 10-13 tahun
- 2) Masa remaja tengah antara usia 14-16 tahun
- 3) Masa remaja akhir antara usia 17-19 tahun

Usia dewasa (*adult*) merupakan usia produktif sehingga sangat penting untuk menjaga pola hidup sehat agar bisa tetap bugar dan minim resiko penyakit saat lanjut usia. Menurut *World Health*

*Organization (WHO)* rentang usia dewasa (*adult*) yaitu 20-60 tahun.

Usia dewasa dibedakan dalam rentang usia:

- 1) Dewasa awal antara usia 20-29 tahun
- 2) Dewasa tengah antara usia 30-49 tahun
- 3) Dewasa ahir antara usia 50-60 tahun

b. Kebutuhan Vitamin

Selama masa remaja kebutuhan vitamin meningkat dikarenakan pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Kebutuhan energi yang meningkat juga dibarengi dengan meningkatnya kebutuhan beberapa vitamin yang diperlukan dalam proses metabolisme karbohidrat menjadi energi, seperti vitamin B1, B2 dan Niasin. Sedangkan untuk sintesa DNA dan RNA vitamin yang diperlukan yaitu vitamin D, dan vitamin A, C, E digunakan dalam pembentukan dan penggantian sel.

c. Kebutuhan Mineral

Zat gizi mineral diantaranya yaitu kalsium, zat besi dan zink. Akselerasi muskular, skeletal atau kerangka, dan perkembangan endokrin yang lebih besar pada masa remaja menyebabkan kebutuhan kalsium relatif tinggi. Angka Kecukupan Gizi kalsium pada remaja dan dewasa muda untuk perempuan adalah 600-700 mg/hari sedangkan pada remaja dan dewasa muda untuk laki-laki adalah 500-700 mg/hari. Susu dan hasil olahannya merupakan sumber kalsium

yang paling baik. Kalsium juga dapat diperoleh dari ikan, kacang-kacangan, dan sayuran hijau.

Kebutuhan zat besi pada remaja juga meningkat karena terjadi pertumbuhan yang cepat. Kurangnya konsumsi zat besi atau kehilangan zat besi yang meningkat pada perempuan akan menyebabkan anemia gizi besi atau rawan mengalami anemia gizi besi dibandingkan dengan laki-laki. Efisiensi penyerapan zat besi dipengaruhi oleh status zat besi yang terdapat didalam tubuh. Penyerapan zat besi akan lebih efisien pada remaja dengan defisiensi zat besi dibandingkan dengan remaja yang tidak defisiensi zat besi. Peningkatan penyerapan zat besi dapat disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya dari bahan makanan sumber nabati yang mengandung vitamin C serta sumber protein seperti daging dan ikan. Terhambatnya penyerapan zat besi disebabkan oleh kafein, tanin, fitat, serta zinc. Angka Kecukupan Gizi besi untuk remaja dan dewasa muda perempuan sebesar 19-26 mg/hari, sedangkan untuk laki-laki sebesar 13-23 mg/hari. Bahan makanan yang banyak mengandung zat besi dan dianjurkan dikonsumsi untuk menghindari terjadinya anemia gizi besi yaitu hati, daging merah, daging putih, kacang-kacangan dan sayuran hijau.

## **B. Gizi Seimbang Untuk Remaja**

Gizi seimbang adalah susunan hidangan makanan sehari yang terdiri dari berbagai ragam bahan makanan yang berkualitas dalam jumlah dan

porsi yang sesuai, sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan secara optimal (PERSAGI, 2009).

Gizi seimbang pada masa remaja sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Pada remaja perempuan asupan makanan harus diperhatikan karena untuk mempersiapkan diri menjadi calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Susilowati, 2016).

Pesan gizi seimbang untuk remaja (PUGS, 2014)

1. Biasakan makan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) bersama keluarga
2. Biasakan mengkonsumsi ikan dan sumber protein lainnya
3. Perbanyak mengkonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan
4. Biasakan membawa bekal makanan dan air putih dari rumah
5. Batasi mengkonsumsi makanan cepat saji, jajanan dan makanan selingan yang manis, asin dan berlemak
6. Biasakan menyikat gigi sekurang-kurangnya dua kali sehari setelah makan pagi dan sebelum tidur
7. Hindari merokok

Jumlah makanan yang dikonsumsi remaja harus sesuai dengan anjuran dan kebutuhan gizi remaja. Berikut anjuran porsi makan remaja dan kebutuhan gizi remaja.

Tabel 1. Anjuran Porsi Makan Remaja Kelompok Usia 16-18 Tahun

<b>Bahan Makanan</b>	<b>Remaja Laki-laki 16-18 tahun 2475 kkal</b>	<b>Remaja Perempuan 16-18 tahun 2125 kkal</b>
Nasi	8 p	5 p
Sayur	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	6 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Sumber: Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), 2014

Tabel 2. Anjuran Porsi Makan Remaja Kelompok Usia 19-29 Tahun

<b>Bahan Makanan</b>	<b>Remaja Laki-laki 19-29 tahun 2725 kkal</b>	<b>Remaja Perempuan 19-29 tahun 2250 kkal</b>
Nasi	8 p	5 p
Sayur	3 p	3 p
Buah	5 p	5 p
Tempe	3 p	3 p
Daging	3 p	3 p
Minyak	7 p	5 p
Gula	2 p	2 p

Sumber: Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), 2014

Keterangan:

1. Nasi 1 porsi = 100 gram
2. Sayuran 1 porsi = 100 gram
3. Buah 1 porsi = 100 gram
4. Tempe 1 porsi = 50 gram
5. Daging 1 porsi = 50 gram

p : porsi

### C. Masalah Gizi Usia Remaja dan Dewasa

Asupan yang tidak diperhatikan dengan benar pada usia produktif sering kali akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan sebagai berikut:

## 1. Kurang Energi Kronis (KEK)

Kurang Energi Kronis (KEK) merupakan salah satu malnutrisi yang terjadi akibat dari kekurangan makan yang berlangsung menahun (kronik) yang mengakibatkan timbulnya masalah kesehatan. Kurang Energi Kronis (KEK) pada remaja biasanya ditandai dengan badan yang kurus. Dalam hal ini selain disebabkan oleh makan yang terlalu sedikit juga diakibatkan oleh terlalu banyak olahraga atau aktifitas fisik yang dilakukan oleh remaja (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Salah satu cara untuk mengetahui risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah dengan pengukuran lingkaran lengan atas (LLA). Untuk mendiagnosis kekurangan gizi dapat dilihat melalui perubahan secara paralel dalam masa otot dengan cara pengukuran Lingkaran Lengan Atas (LLA). Untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka pendek tidak bisa menggunakan pengukuran LLA (Gibson dalam Merlenywati, 2010).

## 2. Anemia

Masalah yang paling umum dijumpai pada usia remaja terutama pada perempuan adalah anemia karena kekurangan zat besi yang diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, yang kemudian dikonversi menjadi hemoglobin, dan diedarkan keseluruh jaringan tubuh yang fungsinya sebagai pembawa oksigen. Remaja perempuan lebih membutuhkan banyak zat besi dibandingkan remaja laki-laki, karena pada saat perempuan mengalami menstruasi, hemoglobin ikut terbuang. Absorpsi zat besi akan lebih optimal maka diperlukan makanan dengan kualitas tinggi seperti

daging, hati, ikan, ayam, telur dan makanan yang mengandung tinggi vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi (Susilowati, 2016).

Berkaitan dengan masih tingginya angka kematian ibu melahirkan di Indonesia menunjukkan bahwa masalah anemia pada remaja perlu mendapat perhatian khusus. Selain mengkonsumsi makanan yang berkualitas, remaja yang anemia juga perlu mengkonsumsi suplemen zat besi. Menurunnya daya tahan tubuh yang disebabkan oleh anemia akan menimbulkan masalah baru seperti penyakit infeksi. Selain itu daya konsentrasi juga akan menjadi berkurang dan tingkat kebugaran akan menurun sehingga akan merasa cepat lelah saat beraktifitas (Susilowati, 2016).

Alasan tingginya angka prevalensi anemia gizi besi di Indonesia disebabkan oleh rendahnya kadar zat besi dalam diet sehari-hari maupun kurangnya tingkat absorpsi zat besi yang terkandung dalam sumber nabati. Terjadinya anemia gizi besi pada usia remaja terjadi karena berbagai faktor seperti adanya penyakit infeksi yang kronis, menstruasi yang berlebihan pada remaja putri, perdarahan yang mendadak seperti kecelakaan, dan jumlah makanan atau penyerapan diet yang buruk dari zat besi, vitamin B12, vitamin B6, vitamin C dan tembaga (Adriani, 2012).

Perubahan kebiasaan makan untuk meningkatkan bioavailabilitas zat besi dalam tubuh dapat mengatasi anemia gizi besi. Peningkatan kualitas makanan menjadi alternatif untuk program jangka panjang dengan cara memperbanyak konsumsi hidangan daging, hati, ikan, dan bahan makanan yang berasal dari hewani, memperbanyak konsumsi bahan makanan kaya

akan vitamin C seperti buah dan sayur, serta mengurangi konsumsi bahan makanan yang mengandung zat inhibitor penyerapan zat besi seperti teh, kopi, dan sereal (Susilowati, 2016).

### 3. Obesitas

Makan yang terlalu banyak melebihi kebutuhannya pada sebagian remaja akan menyebabkan kegemukan, meskipun kebutuhan energi dan zat-zat gizi lebih besar pada usia remaja daripada usia dewasa (Susilowati dan Kuspriyanto, 2016). Ketidak seimbangan asupan energi dan keluaran energi disebabkan oleh metabolisme tubuh yang rendah dan aktifitas fisik rendah. Proses terjadinya kegemukan disebabkan oleh tiga faktor yang dianggap mengatur perlemakan dalam tubuh yaitu masuknya makanan, kekurangan energi, dan keturunan. Masukan energi dan kekurangan energi dianggap sebagai penyebab langsung terjadinya kegemukan atau obesitas, sedangkan keturunan sebagai penyebab tidak langsung kegemukan atau obesitas (Adriani, 2012).

#### **D. Pola Konsumsi Pangan**

Pola konsumsi adalah susunan makan yang mencakup jenis dan jumlah bahan makanan rata-rata per orang per hari yang umum dikonsumsi atau dimakan penduduk dalam jangka tertentu (PERSAGI, 2009). Metode yang dapat digunakan dalam penilaian pola konsumsi pangan atau survei konsumsi pangan sangat bermacam-macam dan dapat dibedakan menurut saranya. Sasaran dalam penilaian konsumsi pangan atau survei konsumsi pangan dapat dibedakan menjadi dua bagian yaitu individu dan kelompok

(Sirajudin dkk, 2018). Jenis data yang diperoleh dari pengukuran konsumsi makan ada 2 yaitu:

#### 1. Kualitatif

Untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis, bahan makanan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan (*food habit*) (Supariasa, 2012).

Pengukuran konsumsi makan perorangan atau individu secara kualitatif sebagai berikut:

- a) Metode frekuensi makan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun (Supariasa, 2012).

#### 2. Kuantitatif

Untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) atau daftar Ukuran Rumah Tangga (URT) (Supariasa, 2012).

Pengukuran konsumsi makan perorangan atau individu secara kuantitatif sebagai berikut:

- a) Recall 24 jam adalah metode dimana responden menceritakan semua makanan atau minuman yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu (kemarin) (Supariasa, 2012).

- b) Metode estimasi adalah metode pengukuran asupan gizi individu yang dilakukan dengan memperkirakan jumlah makanan yang dikonsumsi responden sesuai dengan catatan konsumsi makan (Par'i, 2017).
- c) Penimbangan makanan adalah metode yang dilakukan dengan cara menimbang seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama 24 jam. Penimbangan ini biasanya dilakukan beberapa hari (Par'i, 2017).

#### **E. Manfaat Buah**

Buah adalah bagian tanaman hasil perkawinan putik dan benang sari. Buah sangat memberi manfaat bagi tubuh. Terutama untuk mendukung kebutuhan akan vitamin. Vitamin merupakan kelompok senyawa organik yang tidak termasuk dalam golongan protein, karbohidrat maupun lemak. Kebutuhan vitamin ini relatif kecil, namun peranannya dalam tubuh sangat penting. Peranannya termasuk dalam kelompok zat pengatur pemeliharaan dan pertumbuhan. Vitamin merupakan senyawa organik yang mudah rusak oleh pengolahan dan penyimpanan, oleh karena itu jumlah asupan sayuran dan buah ini relative tinggi agar orang mendapatkan kemanfaatannya (Budiyono dalam Hamidah, 2015).

Kandungan gizi dalam setiap buah-buahan berbeda atau tidak sama tetapi umumnya semakin beragam buah yang dimakan maka semakin baik karena semakin lengkap zat gizi dan manfaat yang kita dapat. Buah-buahan merupakan sumber vitamin dan juga mengandung mineral (Astawan, 2008). Kandungan gizi dan manfaatnya yang terdapat didalam buah antara lain:

### 1. Vitamin A

Vitamin A dibutuhkan untuk meningkatkan imunitas tubuh, karena dapat meningkatkan fungsi sel darah putih yang berfungsi sebagai antibodi dan antivirus. Vitamin A berperan sebagai antioksidan bersama-sama dengan vitamin C dan vitamin E untuk mengurangi radikal bebas, kerusakan sel, dan menurunkan resiko terkena beberapa penyakit degeneratif.

### 2. Beta Karoten

Beta karoten merupakan salah satu jenis karotenoid yang banyak terdapat pada buah-buahan berwarna hijau tua dan kuning tua. Beta karoten didalam tubuh diubah menjadi vitamin A, dan akan dikonversikan menjadi vitamin A dalam jumlah yang sedikit. Beta karoten juga merupakan antioksidan yang sangat efektif dibandingkan dengan komponen lain. Antioksidan diperlukan tubuh untuk mengikat radikal bebas yang sangat berbahaya bagi tubuh karena dapat mengoksidasi kolesterol jahat, menyumbat pembuluh darah dan berpotensi menjadi sumber penyakit jantung dan stroke.

### 3. Vitamin C

Didalam tubuh vitamin C dikenal sebagai senyawa yang dibutuhkan dalam proses penting seperti pembentukan kolagen, sebagai antioksidan, serta pemacu imunitas. Vitamin C juga membantu penyerapan zat besi dan dapat menghambat produksi nitrosamin (zat pemicu kanker). Vitamin C juga berperan sebagai antioksidan yang dapat

membantu mencegah kerusakan sel akibat aktifitas molekul radikal bebas. Radikal bebas mengoksidasi protein, asam lemak, dan DNA. Kerusakan akibat radikal bebas berimplikasi pada timbulnya sejumlah penyakit, termasuk kanker, katarak dan penyakit kardiovaskuler.

Buah-buahan yang termasuk dalam jenis buah musiman memiliki musim berbuah dengan waktu yang berbeda-beda. Perbedaan ini yang akan menyebabkan ketersediaan buah setiap bulan berbeda (Farisa, 2012). Menurut Astawan (2008) buah dapat dibagi berdasarkan ketersediaanya, yaitu:

1. Buah musiman

Buah musiman merupakan buah yang tumbuh hanya pada waktu-waktu tertentu. Misalnya durian, mangga, dan rambutan.

2. Buah tidak musiman

Buah tidak musiman atau buah sepanjang tahun merupakan buah yang tumbuh tidak mengenal waktu pada masa pertumbuhannya. Misalnya pisang, nanas, alpukat, pepaya, dan semangka.

3. Buah impor

Buah impor merupakan buah yang berasal dari luar negeri dan bukan ditanam di negara sendiri. Misalnya buah bit dan buah plum.

## **F. Manfaat Sayur**

Sayur adalah bahan makanan yang berasal dari bagian tumbuhan seperti daun, batang, dan bunga (Farida, 2010). Sayuran merupakan sumber vitamin, serat, dan mineral yang baik untuk tubuh (Irianto, 2004). Sayur diperlukan oleh manusia karena kandungan seratnya atau fiber.

Serat merupakan komponen jaringan pada tanaman yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan atau tidak ada enzim pencernaan yang mampu mengurai serat menjadi komponen yang mudah diserap. Serat memberi keuntungan bagi manusia untuk membuat makanan rendah kalori, mengikat glukosa, mengeluarkan asam empedu lebih banyak mengeluarkan kolesterol dan lemak yang dikeluarkan lewat feses, dan mencegah penyerapan kembali asam empedu, kolesterol dan lemak (Budiyono dalam Hamidah, 2015).

Sayuran daun yang berwarna hijau dan sayuran berwarna jingga atau orange seperti wortel dan tomat yang mengandung lebih banyak provitamin A berupa beta karoten daripada sayuran yang tidak berwarna. Sayuran kacang-kacangan seperti buncis dan kacang panjang banyak mengandung vitamin B. Sayuran tidak berwarna seperti labu siam, ketimun, nangka muda, dan rebung tidak banyak kandungan zat gizinya (Almatsier, 2008). Menurut Astawan (2008) kandungan gizi dan manfaatnya yang terdapat didalam sayur antara lain:

1. Vitamin A

Vitamin A dibutuhkan untuk meningkatkan imunitas tubuh, karena dapat meningkatkan fungsi sel darah putih yang berfungsi sebagai antibodi dan antivirus. Vitamin A berperan sebagai antioksidan bersama-sama dengan vitamin C dan vitamin E untuk mengurangi radikal bebas, kerusakan sel, dan menurunkan resiko terkena beberapa penyakit degeneratif.

## 2. Beta Karoten

Beta karoten merupakan salah satu jenis karotenoid yang banyak terdapat pada buah-buahan berwarna hijau tua dan kuning tua. Beta karoten didalam tubuh diubah menjadi vitamin A, dan akan dikonversikan menjadi vitamin A dalam jumlah yang sedikit. Beta karoten juga merupakan antioksidan yang sangat efektif dibandingkan dengan komponen lain. Antioksidan diperlukan tubuh untuk mengikat radikal bebas yang sangat berbahaya bagi tubuh karena dapat mengoksidasi kolesterol jahat, menyumbat pembuluh darah dan berpotensi menjadi sumber penyakit jantung dan stroke.

## 3. Vitamin C

Didalam tubuh vitamin C dikenal sebagai senyawa yang dibutuhkan dalam proses penting seperti pembentukan kolagen, sebagai anti oksidan, serta pemacu imunitas. Vitamin C juga membantu penyerapan zat besi dan dapat menghambat produksi nitrosamin (zat pemicu kanker). Vitamin C juga berperan sebagai antioksidan yang dapat membantu mencegah kerusakan sel akibat aktifitas molekul radikal bebas. Radikal bebas mengoksidasi protein, asam lemak, dan DNA. Kerusakan akibat radikal bebas berimplikasi pada timbulnya sejumlah penyakit, termasuk kanker, katarak dan penyakit kardiovaskuler.

#### 4. Vitamin B<sub>2</sub>

Vitamin B<sub>2</sub> atau riboflavin terdapat didalam makanan hewani dan nabati, yaitu didalam susu, keju, hati, daging, dan sayuran berwarna hijau. Kekurangan riboflavin bisa terjadi secara bersamaan dengan kekurangan vitamin larut air lain. Akibat yang ditimbulkan saat kekurangan riboflavin antara lain mata panas dan gatal, tidak tahan cahaya dan pembesaran kapiler darah di sekeliling kornea mata.

#### 5. Zat besi

Besi merupakan mineral mikro yang paling banyak terdapat dalam tubuh manusia dan hewan, yaitu sebanyak 3-5 gram didalam tubuh manusia dewasa. Besi mempunyai beberapa fungsi esensial didalam tubuh sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut elektron di dalam sel, dan sebagai bagian terpadu berbagai reaksi enzim didalam jaringan tubuh. Zat besi didalam sebagian besar sayuran, terutama yang mengandung asam oksalat tinggi, seperti bayam mempunyai ketersediaan biologi rendah.

#### 6. Serat pangan

Serat pangan merupakan senyawa berbentuk karbohidrat kompleks yang terdapat pada dinding sel tanaman pangan yang memiliki fungsi sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit dalam terapi gizi, serat memberi keuntungan bagi manusia untuk membuat makanan rendah kalori, mengikat glukosa, mengeluarkan asam empedu lebih banyak mengeluarkan

kolesterol dan lemak yang dikeluarkan lewat feses, dan mencegah penyerapan Kembali asam empedu, kolesterol dan lemak (Budiyono dalam Hamidah, 2015).

Berdasarkan morfologinya sayuran dibedakan menjadi 7 (Farisa, 2012) yaitu:

1. Sayuran daun

Sayuran daun yaitu bagian dari tumbuhan yang hanya terdapat pada bagian batang. Contohnya bayam, kangkung, kubis, daun singkong, daun katuk, daun ubi, genjer, kenikir, dan sawi putih.

2. Sayuran batang

Sayuran batang yaitu bagian dari tumbuhan yang terdiri dari buku dan ruas. Buku merupakan tempat menempelnya daun. Contohnya rebung dan asparagus.

3. Sayuran akar

Sayuran akar biasanya terdapat didalam tanah, tidak beruas dan tidak berbuku. Contohnya wortel dan lobak.

4. Sayuran umbi

Sayuran umbi yaitu bagian tanaman yang membengkak karena penimbunan makanan. Contohnya kentang, bawang merah, bawang putih, wortel, dan lobak.

5. Sayuran bunga

Sayuran bunga merupakan alat perkembangbiakan secara generatif. Contohnya bunga turi, brokoli, bunga kol.

#### 6. Sayuran buah

Sayuran buah merupakan hasil dari penyerbukan dan pembuahan yang terjadi pada organ bunga. Contohnya tomat, lobak, terong, dan labu siam.

#### 7. Sayuran biji

Sayuran biji merupakan bagian dari buah setelah terjadi penyerbukan dan pembuahan pada bunga. Contohnya kacang polong, petai, kacang merah dan jagung.

### **G. Landasan Teori**

Gizi seimbang pada masa remaja sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Pada remaja perempuan asupan makanan harus diperhatikan karena untuk mempersiapkan diri menjadi calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Susilowati, 2016). Asupan yang tidak diperhatikan dengan benar pada masa remaja seringkali akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti Kurang Energi Kronis (KEK), Anemia, dan Obesitas.

Anjuran konsumsi buah menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS, 2014) adalah 4-5 porsi per orang per hari atau sekitar 400-500 gram untuk remaja. Sedangkan konsumsi sayur menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS, 2014) adalah 3 porsi per orang per hari atau sekitar 300 gram untuk remaja. Kurangnya konsumsi buah dan sayur sebagai sumber Vitamin dan sumber serat yaitu terhambatnya penyerapan zat besi

yang ada didalam tubuh serta masalah pada sistem metabolisme yang ada didalam tubuh.

Metode pengukuran konsumsi makan berdasarkan jenis data yang diperoleh ada dua yaitu, kualitatif dan kuantitatif. Kualitatif untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis, dan menggali informasi tentang kebiasaan makan (*food habit*) yang diukur menggunakan frekuensi makanan (Supariasa, 2012).

Data kualitatif didiperoleh dengan menggunakan pengukuran frekuensi makan untuk mendapatkan data frekuensi konsumsi bahan makanan selama satu periode waktu 1 bulan terakhir (Supariasa, 2012).

#### **H. Pertanyaan Penelitian**

Bagaimanan kebiasaan konsumsi buah dan sayur remaja putri di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta meliputi:

- a. Apakah kebiasaan konsumsi buah remaja putri di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sudah sesuai dengan anjuran?
- b. Apakah kebiasaan konsumsi sayur remaja putri di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta sudah sesuai dengan anjuran.

