

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Telaah Pustaka

1. Remaja

Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini perkembangan terjadi secara pesat baik pertumbuhan fisik seperti tinggi badan dan organ reproduksi maupun perkembangan secara biologis yang berkaitan dengan hormone dan metabolisme. Pantaleon dkk., (2025). Asupan nutrisi untuk remaja harus benar-benar terpenuhi kebutuhan gizi untuk membantu masa perkembangan. Kebiasaan makan merupakan sifat individu dalam memenuhi kebutuhan asupan makan. Proses ini dimulai oleh peran penting orang tua di masa kecil. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan apa yang dikonsumsi, seberapa banyak yang dikonsumsi, berapa frekuensinya makanya, bagaimana cara pengolahannya, bagaimana cara didapatnya dan lain sebagainya Maziyah dkk., (2023)

Menurut Tasya Alifia Izzani et al., (2024) masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai oleh beberapa perubahan seperti perubahan fisik, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Pada masa ini mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, misalnya perubahan bentuk tubuh dan kematangan organ reproduksi pada masa ini waktunya remaja untuk mencari jati dirinya sendiri, berusaha mandiri, dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap lingkungan.

2. Ciri ciri masa remaja

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Pada usia dua belas hingga enam belas tahun remaja akan mengalami berbagai peristiwa penting yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan diri. Meskipun perubahan yang paling pesat adalah pada masa janin hingga tahun-tahun awal kehidupan, namun pada masa remaja mereka mulai menyadari perubahan yang terjadi pada dirinya. Selain itu pada masa remaja pertumbuhan fisik terjadi sangat cepat yang diikuti dengan perkembangan mental yang pesat.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Pada masa peralihan anak-anak akan meninggalkan sesuatu yang bersifat kekanak-kanakan dan harus mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan sikap dan perilaku yang sudah ditinggalkan.

c. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Masa remaja merupakan tahap penting dalam pembentukan identitas diri. Ketika individu berusaha memahami siapa dirinya dan perannya di masyarakat. Pencarian identitas tersebut mempengaruhi perilaku remaja, karena mereka berusaha menemukan kesatuan diri dengan menjadikan tokoh panutan atau idola sebagai pedoman dalam menentukan jati diri.

2. Pengetahuan

a. Pengertian

Berdasarkan dari jenis katanya adalah kata yang berasal dari kata tahu dengan tambahan peng dan an yang berarti sesuatu yang berhubungan dengan kegiatan memahami atau mengetahui sesuatu. Secara keseluruhan, pengetahuan dapat didefinisikan sebagai hasil dari proses berpikir dan belajar manusia dalam memahami berbagai hal, peristiwa, atau pengalaman yang dialami seseorang.

Pengetahuan yang dimiliki seseorang adalah bagian dari kekayaan dalam pikiran dan perasaannya. Pengetahuan dapat tersimpan dalam bentuk pikiran manusia atau dalam bentuk media seperti buku, rekaman, hasil karya, atau kebiasaan hidup yang dapat diwariskan dan diteruskan generasi berikutnya menurut Rukmi Octaviana et al., (2021.)

Menurut Rahman, M.T., (2020) Ilmu pengetahuan merupakan seluruh usaha sadar untuk menyelidiki, menemukan, dan meningkatkan pemahaman manusia dari berbagai segi kenyataan dalam alam manusia. Ilmu atau ilmu pengetahuan adalah seluruh usaha sadar untuk menyelidiki, menemukan, dan meningkatkan pemahaman manusia dari rumusan rumusan yang sudah pasti. Pengetahuan adalah hasil dari tahu tentang seseorang dalam melakukan pengindraan suatu objek tertentu yang terjadi melalui indra penglihatan, indra penciuman, indera pendengaran, indera perasa, dan indera peraba. Pengetahuan juga dapat

didefinisikan sebagai informasi yang secara terus menerus diperlukan oleh seseorang untuk memahami pengalaman.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2019), pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui berkaitan dengan proses pembelajaran. Dengan demikian, pengetahuan merupakan proses seseorang melalui kegiatan belajar. Pengetahuan tidak muncul begitu saja. Namun terbentuk melalui interaksi individu dengan pengalaman, informasi, atau lingkungan yang kemudian diolah oleh pikiran, Proses pembelajaran menjadi faktor penting dalam terbentuknya pengetahuan, karena melalui belajar seseorang dapat memperoleh pengalaman baru, dan menambah wawasan. Menurut Ghaniyannisa et al., (2023). Pengetahuan merupakan merupakan sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Pengetahuan adalah hasil dari kegiatan ingin tahu manusia tentang apa saja melalui cara dan alat alat tertentu. Pengetahuan erat kaitannya dengan pendidikan, yang mana dengan tingginya pendidikan maka semakin luas pengetahuan yang didapatkan.

b. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Dalam pengetahuan terdapat macam macam faktor utama yang dijelaskan berikut ini.

1) Usia

Semakin bertambahnya usai maka semakin berkembangnya daya tangkap dan pola pikir seseorang. Usia dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Setelah seseorang melewati usia dewasa madya antara usia 40 sampai 60 tahun daya tangkap dan pola pikir seseorang akan menurun.

2) Pendidikan

Semakin tingginya pendidikan seseorang maka semakin baik tingkat pengetahuan yang dapat menentukan tingkat kemampuan seseorang dalam memahami pengetahuan yang telah diperoleh.

3) Pengalaman

Pengalaman adalah proses memperoleh pengetahuan dengan cara mengulang Kembali pegetahuan yang telah diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi dimasa lampau yang dapat digunakan sebagai upaya memperoleh pengetahuan.

4) Informasi

Informasi adalah data yang sudah diproses sehingga menjadi sesuatu yang bermanfaat. Informasi dapat didapatkan dari berbagai media seperti televisi, radio, surat kabar, dan lain sebagainya yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

5) Sosial budaya dan status ekonomi

Tradisi budaya yang sering dilakukan oleh masyarakat menjadi salah satu faktor yang dapat meningkatkan pengetahuan. Selain itu, status ekonomi juga menjadi pengaruh pengetahuan seseorang dengan semakin tingginya status ekonomi maka fasilitas yang akan didapatkan juga lebih baik yang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

6) Lingkungan

Interaksi individu satu dengan yang lainnya menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dalam penyerapan pengetahuan seseorang.

3. Konsumsi

Menurut Takahindangen (2021) konsumsi adalah kegiatan dasar manusia di seluruh muka bumi, karena tuntutan kebutuhan seperti sandang, papan, dan pangan untuk memenuhi kebutuhan yang tidak dapat terpisahkan dengan kegiatan ekonomi yang dilakukan setiap masyarakat yang dilakukan juga untuk memenuhi kebutuhan kesenangan, harga diri, dan kepuasan. Konsumsi dapat didefinisikan bagian dari pendapatan yang kita hasilkan yang digunakan untuk melakukan proses pembelian berbagai kebutuhan dan jasa. Semakin besar pendapatan seseorang semakin besar pula uang yang akan digunakan untuk membeli belanjaan. Sebaliknya jika semakin berkurang pendapatan maka makin kecil juga uang yang digunakan untuk belanja. Konsumsi seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor.

1. Jumlah pendapatan

Semakin tinggi pendapatan seseorang maka semakin tinggi pula tingkat konsumsi seseorang. Begitu pula sebaliknya, jika pendapatan seseorang rendah maka tingkat konsumsinya akan rendah.

2. Jumlah anggota keluarga

Semakin banyak jumlah anggota keluarga, maka kebutuhan akan semakin meningkat. Jumlah anggota keluarga dapat mempengaruhi terbatasnya bahan makanan yang tersedia.

3. Paparan media sosial

Seseorang yang lebih sering menggunakan media sosial akan semakin tinggi tingkat konsumsi daripada seseorang yang jarang terpapar media sosial.

4. Ketersediaan dan akses makanan

Kemudahan seseorang dalam menjangkau makanan dan minuman di lingkungan sekitar akan semakin tinggi tingkat konsumsi seseorang.

5. Pengaruh keluarga

Kebiasaan keluarga dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang. Pola asuh orang tua yang baik dapat berkontribusi dalam pemilihan bahan makanan untuk membentuk kebiasaan konsumsi makan yang baik.

4. Gula, Garam, dan Lemak (GGL)

Tubuh memerlukan asupan gula, garam, dan lemak (GGL), namun jika dikonsumsi secara berlebih dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM), seperti diabetes melitus, hipertensi, dan

jantung koroner. Gula adalah karbohidrat sederhana yang terdiri dari monosakarida, molekul dasar karbohidrat menurut Fratama et al., (2024). Gula adalah karbohidrat sederhana yang digunakan sebagai sumber energi yang dapat digunakan untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari, bahan makanan sumber gula terdiri dari gula pasir, gula aren, gula batu, dan lain sebagainya menurut Putri, (2024). Batasan jumlah konsumsi gula dalam sehari adalah 50 gram atau 4 sendok makan per hari menurut Jahari et al., (2016).

Garam berfungsi memberikan rasa asin, penguat aroma, dan pengawet pada makan. Dengan demikian garam digemari banyak masyarakat untuk meningkatkan cita rasa pada makanan. Batasan konsumsi garam adalah 5 gram atau 1 sendok teh per hari, garam dapat bersumber dari garam dapur, makanan olahan, dan penyedap rasa menurut Jahari et al., (2016).

Lemak dibagi menjadi tiga yaitu lemak jenuh, lemak trans, dan lemak tak jenuh. Bahan makanan sumber lemak jenuh terdiri dari daging dan mentega, Bahan makanan sumber lemak trans adalah margarin, gorengan, dan makanan cepat saji. Bahan makanan sumber lemak tak jenuh terdiri dari ikan, alpukat, dan kacang-kacangan menurut Thariq, A. S., Swastawati, F., & Surti, T. (2014). Batasan konsumsi lemak adalah 67 gram per hari menurut Jahari et al., (2016).

5. Dampak Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak (GGL) Berlebih.

Menurut (Amrinanto et al., 2025) konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) berlebih dapat menyebabkan dampak negatif meskipun tidak secara langsung namun akan berdampak dalam jangka panjang bagi tubuh seperti konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) dapat menyebabkan penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, jantung koroner dan lain sebagainya.

Menurut (Kemenkes, 2015) penyakit tidak menular (PTM) yang biasa disebut juga sebagai penyakit degeneratif adalah salah satu masalah kesehatan masyarakat karena angka kesakitan dan kematian yang tinggi di seluruh dunia. tiap tahunnya dan menyerang individu diberbagai usia maupun di Indonesia bahkan di seluruh dunia. Adapun yang termasuk dalam penyakit tidak menular yang ditimbulkan dari konsumsi gula, garam, lemak (GGL) berlebih antara lain.

a. Penyakit kardiovaskular

Penyakit kardiovaskular adalah penyakit tidak menular yang merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia yang mencakup naiknya tekanan darah, lipid darah, dan obesitas yang dapat mengakibatkan keparahan jika tidak ditangani lebih awal. Penyakit kardiovaskular merupakan penyakit yang mencakup baik jantung maupun pembuluh darah yang dapat menyebabkan kecacatan dan penurunan kualitas hidup. Penyakit kardiovaskular menjadi salah satu faktor penyakit yang disebabkan oleh tingginya konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) menurut Jumayanti (2020).

Menurut Ida rosidawati. (2022) penyakit kardiovaskular masih menjadi masalah Kesehatan di seluruh dunia. Di Indonesia jumlah penderita penyakit kardiovaskular terus meningkat dari tahun ke tahun. Langkah pemerintah dalam mencegah dan mengendalikan penyakit tidak menular seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang berfokus pada deteksi dini, peningkatan aktivitas fisik dan konsumsi buah dan sayur untuk memperkirakan risiko sehingga dapat dikaji lebih lanjut, dimonitoring dan diberikan intervensi yang sesuai.

Menurut Hamsi et al., (2025) tekanan darah yang tinggi atau bisa disebut juga dengan hipertensi terjadi karena jantung bekerja secara normal yaitu melebihi 120/80 mmHg. Hal ini mengakibatkan jantung bekerja lebih keras sehingga lama kelamaan jantung akan mengalami kelelahan dan sakit. Tekanan darah yang tinggi juga dapat menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah yang dapat meningkatkan risiko pecahnya pembuluh darah. Hipertensi merupakan salah satu penyebab utama penyakit jantung koroner dan stroke.

b. Diabetes melitus

Menurut Wideasari et al., (2021) diabetes melitus adalah penyakit dengan kadar glukosa darah meningkat atau disebut juga dengan hiperglikemia, Diabetes melitus dibagi menjadi dua yaitu diabetes melitus tipe satu dan tipe dua. Diabetes tipe satu adalah diabetes yang disebabkan oleh sistem imun yang menyerang dan menghancurkan sel penghasil insulin di pankreas, sehingga tubuh tidak memproduksi

insulin sama sekali atau sangat sedikit sekali. Faktor penyebab diabetes tipe satu biasanya adalah genetik penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan terapi insulin seumur hidup. Sedangkan, diabetes melitus tipe dua disebabkan oleh tubuh yang resisten terhadap insulin dan pankreas tidak dapat memproduksi insulin untuk mengatasi resisten. Faktor penyebab diabetes tipe dua seperti gaya hidup yang tidak sehat, kelebihan berat badan, kurang olahraga, dan faktor genetik penanganan yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan perubahan gaya hidup sehat seperti diet dan olahraga, konsumsi obat yang dianjurkan dari dokter ketika melakukan pemeriksaan, dan terapi insulin. Kriteria untuk diagnosis biokimia yang dipakai, yaitu dengan pengukuran glukosa darah selama puasa dan tes toleransi glukosa oral serta penggunaan hemoglobin A1c (HbA1c).

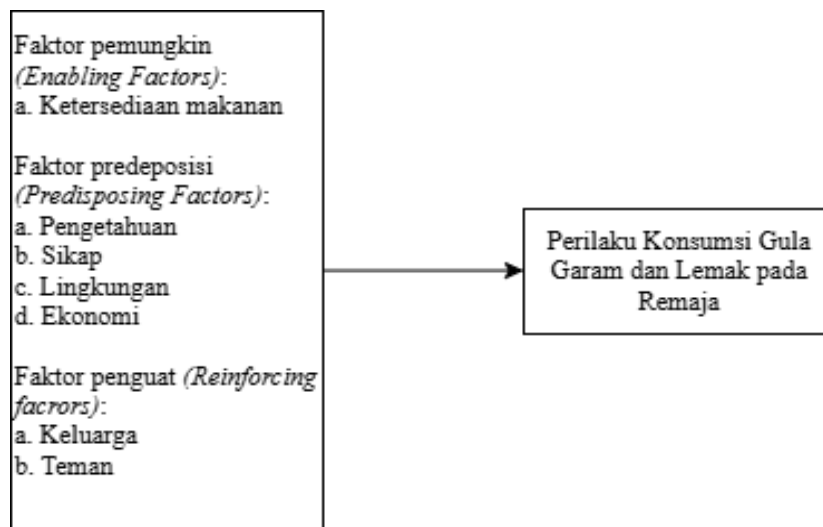
c. Obesitas

Menurut Saputti & Samsudi, (2024.) obesitas atau berat badan berlebih merupakan kondisi tidak normal tubuh yang ditandai dengan tingginya kadar lemak dalam tubuh. Penumpukan lemak tubuh yang berlebih akan mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan. Obesitas pada remaja akan berisiko mengalami obesitas pada masa dewasa yang menjadi salah satu penyebab penyakit tidak menular (PTM). Obesitas pada umumnya terjadi akibat pola makan yang tidak teratur. Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya diabetes seperti lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, dan aktivitas fisik. Faktor yang paling

populer sebagai penyebab obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang tidak adekuat dapat menyebabkan penumpukan jaringan lemak. Aktivitas fisik dibutuhkan tubuh untuk menjaga status gizi agar tetap normal.

B. Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan pustaka yang sudah disampaikan sebelumnya, maka kerangka penelitian ini yang disajikan pada Gambar 1.



Sumber : Modifikasi Teori Lawrence Green

Gambar 2.1 Kerangka Teori

C. Kerangka Konsep

Berdasarkan tinjauan pustaka yang sudah disampaikan sebelumnya, maka kerangka konsep yang disajikan pada Gambar 2.



Gambar 2.2 Kerangka Konsep

D. Pernyataan penelitian

1. Tingkat pengetahuan gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja putri di Desa Jatirejo kurang baik.
2. Konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) pada remaja putri di Desa Jatirejo kurang baik.