

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Status Gizi Remaja**

##### **1. Pengertian Status Gizi**

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier, 2005).

Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya (Nix, 2005).

Status gizi lebih sering disebut *over nutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih banyak dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Nix, 2005).

##### **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi**

Konsep tentang faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan gizi seseorang dipengaruhi oleh tiga unsur yang dapat dilihat dari ketidakseimbangan antara pejamu, *agens*, dan lingkungan (Supariasa, 2014).

Unsur pejamu meliputi: faktor genetik, umur, jenis kelamin, kelompok etnik, keadaan fisiologis, keadaan imunologis, dan kebiasaan seseorang. Unsur sumber

penyakit (*agens*) meliputi: faktor gizi, kimia dari luar dan dalam tubuh, faal/fisiologi, genetis, psikis, tenaga/kekuatan fisik, dan biologis/parasite. Unsur lingkungan meliputi tiga faktor, yaitu lingkungan fisik, lingkungan biologis dan lingkungan sosial, ekonomi, dan budaya (Supariasa, 2014).

Proses masalah gizi terjadi diawali dengan interaksi antara pejamu, sumber penyakit, dan lingkungan. Contoh ketidakseimbangan antara ketiga faktor adalah terjadinya kelebihan zat gizi dalam tubuh sehingga, simpanan zat gizi bertambah dan lama kelamaan menumpuk. Apabila keadaan ini dibiarkan, terjadi perubahan fungsi dan metabolisme tubuh, serta akhirnya memasuki ambang klinis. Proses itu berlanjut sehingga menyebabkan orang obesitas (Supariasa, 2014).

### **3. Kebutuhan Gizi Remaja**

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Remaja umumnya melakukan aktifitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat yang lebih banyak. Secara biologis kebutuhan gizi remaja selaras dengan aktifitas. Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral. Secara sosial dan psikologis, remaja sendiri menyakini bahwa mereka tidak terlalu memerhatikan faktor kesehatan dalam menjatuhkan pilihan makanannya, melainkan lebih memerhatikan faktor lain seperti orang dewasa, lingkungan sosial, dan faktor lain yang sangat mempengaruhinya (Marmi, 2013).

### **4. Penilaian Status Gizi**

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi

atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

Penilaian status gizi terdiri dari dua jenis, yaitu :

**a. Penilaian Langsung**

**1) Antropometri**

Antropometri merupakan salah satu cara penilaian status gizi yang berhubungan dengan ukuran tubuh yang disesuaikan dengan umur dan tingkat seseorang. Pada umumnya antropometri mengukur dimensi dan komposisi tubuh seseorang (Supariasa, 2001).

Metode antropometri sangat berguna untuk melihat ketidakseimbangan energi dan protein. Tetapi antropometri tidak dapat digunakan untuk mengidentifikasi zat-zat gizi yang spesifik (Gibson, 2005).

Status gizi remaja dengan pengukuran antropometri ditentukan dengan menggunakan rumus IMT/U

Adapun rumusnya sebagai berikut : (Supariasa, 2014).

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Adapun rumus z- skor sebagai berikut : (Supariasa, 2014)

$$= \frac{X - \bar{X}}{SD_x}$$

X = Skor IMT sampel

$\bar{X}$  = Median

SD<sub>x</sub> = Simpang baku

Selanjutnya dikelompokkan dengan standar z-skor berdasarkan IMT/U menurut umur anak 15-17 tahun sebagai berikut menurut KepMenKes No 1995/Menkes/SK/XII/2010 (Supriasa, 2014) :

- a. Sangat kurus : z-skor  $< -3$  SD
- b. Kurus : z-skor  $-3$  SD sampai dengan  $< -2$  SD
- c. Normal : z-skor  $-2$  SD sampai dengan  $1$  SD
- d. Gemuk : z-skor  $>1$  SD sampai dengan  $2$  SD
- e. Obesitas : z-skor  $>2$  SD

## **2) Klinis**

Pemeriksaan klinis merupakan cara penilaian status gizi berdasarkan perubahan yang terjadi yang berhubungan erat dengan kekurangan maupun kelebihan asupan zat gizi. Pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel yang terdapat dimata, kulit, rambut, mukosa mulut dan organ yang dekat dengan permukaan tubuh (kelenjar tiroid) (Hartriyanti dan Triyanti, 2007).

## **3) Biokimia**

Pemeriksaan biokimia disebut juga cara laboratorium. Pemeriksaan biokimia pemeriksaan yang digunakan untuk mendeteksi adanya defisiensi zat gizi pada kasus yang lebih parah lagi, dimana dilakukan pemeriksaan dalam suatu bahan *biopsy* sehingga dapat diketahui kadar zat gizi atau adanya simpanan di jaringan yang paling sensitif terhadap deplesi, uji ini disebut uji biokimia statis. (Baliwati, 2004).

#### **4) Biofisik**

Pemeriksaan biofisik merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat kemampuan fungsi jaringan dan melihat perubahan struktur jaringan yang dapat digunakan dalam keadaan tertentu, seperti kejadian buta senja (Supariasa, 2001).

#### **b. Penilaian tidak langsung**

##### **1) Survei konsumsi pangan**

Survei konsumsi makanan merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu maupun keluarga. Data yang didapat berupa data kuantitatif maupun kualitatif. Data kuantitatif dapat mengetahui jumlah dan jenis pangan yang dikonsumsi, sedangkan data kualitatif dapat diketahui frekuensi makan dan cara seseorang maupun keluarga dalam memperoleh pangan sesuai dengan kebutuhan gizi (Baliwati, 2004).

##### **2) Statistik vital**

Statistik vital merupakan salah satu metode penilaian status gizi melalui data-data mengenai statistik kesehatan yang berhubungan dengan gizi, seperti angka kematian menurut umur tertentu, angka penyebab kesakitan dan kematian, statistik pelayanan kesehatan, dan angka penyakit infeksi yang berkaitan dengan kekurangan gizi (Hatriyanti dan Triyanti, 2007).

##### **3) Faktor ekologi**

Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, faktor fisik, dan lingkungan budaya. Penilaian berdasarkan faktor ekologi digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian gizi salah (*malnutrition*) disuatu

masyarakat yang nantinya sangat berguna untuk melakukan intervensi gizi (Supariasa, 2001).

## **5. Masalah Gizi Remaja**

Masa remaja adalah masa peralihan dimana perubahan secara fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Hurlock, 2003). Perubahan psikologis yang terjadi pada remaja meliputi intelektual, kehidupan emosi, dan kehidupan sosial. Perubahan fisik mencakup organ seksual yaitu alat-alat reproduksi sudah mencapai kematangan dan mulai berfungsi dengan baik (Sarwono, 2006).

Masalah-masalah gizi remaja adalah sebagai berikut :

### **a. Obesitas**

Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan jaringan adipose secara berlebihan. Obesitas atau biasa dikenal dengan kegemukan merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan. Sehingga obesitas merupakan keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya. (Atikah 2010).

Obesitas sering ditunjuk sebagai faktor resiko yang menyebabkan terjadinya penyakit jantung koroner, ditinjau dari ilmu gizi obesitas adalah penimbunan trigliserida yang berlebihan di jaringan-jaringan lemak dan tubuh. Obesitas didefinisikan sebagai kondisi yang abnormal atau kelebihan lemak dalam jaringan adiposa yang dapat mengganggu kesehatan. Orang yang mempunyai berat badan 40% lebih berat dari berat badan rata-rata populasi mempunyai resiko kematian dua kali lebih besar dibandingkan orang dengan berat badan rata-rata. Kenaikan mortalitas diantara penderita kehidupan seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, penyakit

kantung kemih, kanker gastrointestinal dan kanker yang sensitif terhadap perubahan hormon. (WHO, 2011).

**b. Kurang Energi Kronik (KEK)**

Kurang Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung lama atau menahun. Istilah Kurang Energi Kronik (KEK) merupakan istilah lain dari Kurang Energi Protein (KEP) yang diperuntukkan untuk wanita yang kurus dan lemak akibat kurang energi yang kronis. Definisi ini diperkenalkan oleh World Health Organization (WHO). Kurang energi kronik merupakan jenis KEP akibat kurang energi yang lebih menonjol dari kurang proteinnya. WHO juga menggunakan istilah kurus untuk KEK ini. Kurus berdasarkan tingkat keparahannya terbagi menjadi tiga, yaitu kurus tingkat ringan (*mild*), sedang (*moderate*), dan berat (*severe*) atau orang yang kurus sekali. Risiko Kurang energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri/wanita mempunyai kecenderungan menderita KEK. Seseorang dikatakan menderita KEK dimana LILA < 23,5 cm (WHO, 2011).

**c. Anemia Gizi Besi (AGB)**

Anemia gizi besi adalah suatu keadaan dimana terjadi penurunan cadangan besi dalam hati, sehingga jumlah hemoglobin darah menurun dibawah normal. Sebelum terjadi anemia gizi besi, diawali lebih dulu dengan keadaan kurang gizi besi (KGB). Apabila cadangan besi dalam hati menurun tetapi belum parah, dan jumlah hemoglobin masih normal, maka seseorang dikatakan mengalami kurang gizi besi saja (tidak disertai anemia gizi besi). Keadaan kurang gizi besi yang

berlanjut dan semakin parah mengakibatkan anemia gizi besi, dimana tubuh tidak lagi mempunyai cukup zat besi untuk membentuk haemoglobin yang diperlukan dalam sel-sel darah yang baru (Soekirman, 2000). Semua masalah gizi pada remaja dipengaruhi oleh pola konsumsi seseorang remaja.

## **B. Pola Konsumsi**

### **1. Pengertian Pola Konsumsi**

Pola konsumsi merupakan susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Pendapat lain menyatakan pola konsumsi adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok (Handayani, 1994).

Pola konsumsi adalah berbagai macam informasi yang memberikan gambaran mengenai jenis, jumlah, dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi atau dimakan setiap hari oleh kelompok masyarakat tertentu (Baliwati, 2004).

### **2. Faktor Pengaruh Pola Konsumsi**

#### **a. Faktor tingkat pengetahuan**

Tingkat pengetahuan memegang peranan penting dalam pola konsumsi masyarakat. Jika tingkat pengetahuan gizi seseorang semakin tinggi, maka semakin tinggi pula peranan penanganan anak-anak dalam keluarga memilih bahan makanan.

#### **b. Faktor ketersediaan pangan**

Yang dimaksud dengan ketersediaan pangan adalah kondisi tersedianya pangan yang mencakup makanan dan minuman yang berasal dari tumbuh



tumbuhan/ tanaman, ternak, ikan serta turunannya bagi penduduk di suatu wilayah tertentu. Bila produksi pertanian suatu wilayah rendah dapat menyebabkan pendapatan seorang petani berkurang, kemiskinan dan kurangnya pangan yang tersedia untuk dimakan, ini dapat menyebabkan timbulnya kelaparan dan kurang gizi.

#### **c. Faktor sosial ekonomi**

Keadaan ekonomi dalam keluarga memegang peranan paling penting dan sangat mempengaruhi pola konsumsi keluarga. Seperti contoh, keluarga dari golongan miskin, sebagian besar menggunakan pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan sehingga dapat mempengaruhi status gizi dari masyarakat tersebut.

#### **d. Faktor sosial budaya**

Faktor budaya masyarakat di suatu wilayah peranan yang kuat berpengaruh terhadap sikap pemilihan bahan makanan yang dikonsumsi. Faktor sosial budaya ini berkembang di masyarakat sesuai dengan kondisi lingkungan, agama, adat, dan istiadat.

### **3. Cara Menilai Pola Konsumsi**

Ada tiga cara untuk menilai konsumsi makanan yaitu metode kualitatif, metode kuantitatif, dan metode kualitatif dan kuantitatif (Supriasa, 2002)

#### **a. Metode kualitatif**

Metode yang bersifat kualitatif biasanya untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan makanan dan menggali informasi tentang kebiasaan makan (*food habits*) serta cara-cara memperoleh bahan makanan tersebut. Metode-metode pengukuran konsumsi makanan bersifat kualitatif yaitu metode

frekuensi makan (*food frequency*), metode riwayat makan (*dietary history*), metode tepon dan metode pendaftaran makanan (*food list*) (Supariasa, 2002)

#### **b. Metode kuantitatif**

Metode secara kuantitatif dimaksudkan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat menghitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) atau daftar lain yang diperlukan seperti Daftar Ukuran Rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah-Masak (DKMM), dan Daftar Penyerapan Minyak. Metode – metode untuk pengukuran konsumsi secara kuantitatif antara lain metode *recall* 24 jam, perkiraan makanan (*estimated food record*), penimbangan makanan (*food weighing*), metode *food account*, metode inventaris (*inventory method*), dan pencatatan (*household food record*). (Supariasa, 2002)

#### **4. Metode Pengukuran Konsumsi**

Menurut Sanjur (1997) dalam Supariasa, dkk, 2002, metode pengukuran konsumsi makanan di tingkat individu, antara lain :

##### **a. Metode *recall* 24 jam**

Prinsip metode *recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. *Recall* 24 jam minimal dilakukan 2 kali berturut-turut dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang *intake* harian individu. (Supariasa, 2002)

##### **b. Metode pemikiran makanan (*estimated food record*)**

Metode ini digunakan untuk mencatat jumlah makanan yang dikonsumsi. Pada metode ini responden di minta mencatat semua makanan dan minuman yang

dikonsumsi setiap hari sebelum makan dalam ukuran rumah tangga atau menimbang dalam ukuran berat alam periode tertentu (2-4 hari berturut-turut), termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut. (Supariasa, 2002)

**c. Metode penimbangan makanan (*food weighing*)**

Dalam metode penimbangan, responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama sehari penuh. Penimbangan ini biasanya berlangsung beberapa hari tergantung dari tujuan, dan penelitian, dan tenaga yang tersedia. (Supariasa, 2002)

**d. Metode riwayat makan (*dietary history*)**

Metode riwayat makan bersifat kualitatif karena memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama. Dapat dilakukan dalam 1 minggu, 1 bulan, ataupun 1 tahun. (Supariasa, 2002)

**e. Metode frekuensi makanan (*food frequency*)**

Metode frekuensi makanan bertujuan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Dengan metode ini dapat memperoleh gambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif, tetapi karena periode pengamatannya lebih lama dan dapat membedakan individu berdasarkan ranking tingkat konsumsi zat gizi maka cara ini paling sering digunakan dalam penelitian epidemiologi gizi. (Supariasa, 2002)

**f. Beda jenis konsumsi**

Skor Beda Jenis Konsumsi (BJK) dihitung dari banyak bahan makanan yang dikonsumsi selama 24 jam melalui tanya ulang. Hanya beberapa jumlah bahan

lain dihitung sebagai bahan makanan tercampur dengan lemak, minyak yang sedikit dipakai. (Supariasa, 2002)

Banyak jenis bahan pangan yang tertera di dalam daftar jenis bahan pangan disebut sebagai skor Beda Jenis Konsumsi. Selanjutnya penilaian kualitas biasanya menggunakan tabel ragam konsumsi, dikategorikan menjadi baik  $\geq 12$  jenis bahan makanan, cukup 8-11 jenis bahan makanan, sedang 5-7 jenis bahan makanan, dan buruk  $\leq 4$  jenis bahan makanan (Roedjito, 1989).

## **5. Konsumsi Sarapan Pagi**

Tubuh membutuhkan asupan makanan dan minuman agar dapat melakukan aktifitas dengan baik. Tubuh membutuhkan asupan energi yang banyak pada pagi hari untuk melakukan banyak aktifitas. Oleh karena itu, seseorang disarankan untuk sarapan pagi supaya dapat melakukan aktifitas tanpa merasa kelelahan. (Khomsan, 2010).

Sarapan adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Sarapan dianjurkan untuk makan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang (Jetvig, 2010).

Sarapan pagi yang baik harus banyak mengandung karbohidrat karena merangsang gula dan mineral dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran untuk

belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran (Moehji, 2009). Energi dari sarapan untuk remaja dianjurkan berkisar 20-25% (Supariasa, 2014).

#### **a. Manfaat Sarapan Pagi**

Sarapan pagi sangat bermanfaat bagi semua orang. Sarapan pagi dapat membantu memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan tubuh saat belajar dan meningkatkan produktivitas, serta dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga prestasi belajar lebih baik (Khomsan, 2010).

Ada 2 manfaat yang diperoleh kalau seseorang melakukan sarapan pagi, antara lain : 1. Sarapan pagi dapat menyediakan karbohidrat yang siap digunakan untuk meningkatkan kadar gula darah. Dengan kadar gula darah yang terjamin normal, maka gairah dan konsentrasi belajar bisa lebih baik 2. Ketersediaan zat gizi bermanfaat untuk fungsi dalam proses fisiologis tubuh. Seseorang yang tidak sarapan pagi, tubuhnya tidak berada dalam keadaan yang baik (Khomsan, 2010).

Berikut ini adalah beberapa manfaat sarapan :

##### **1) Memberi energi untuk otak**

Sarapan pagi yang baik meningkatkan kadar gula darah, dengan kadar gula darah yang terjamin optimal, maka gairah dan konsentrasi kerja bisa lebih baik sehingga berdampak positif untuk meningkatkan produktifitas.

##### **2) Meningkatkan asupan vitamin**

Sarapan pagi memberikan kontribusi penting beberapa zat gizi yang diperlukan tubuh seperti protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ketersediaan zat gizi ini bermanfaat untuk berfungsinya proses fisiologis dalam tubuh. (Khomsan, 2010).

### **3) Meningkatkan daya ingat**

Tidur semalaman membuat otak kelaparan, jika tidak mendapatkan glukosa yang cukup pada saat sarapan, maka fungsi otak atau memori dapat terganggu. Dalam penelitian Bagwel (2008) nilai rata-rata yang lebih tinggi terdapat pada kelompok dengan kebiasaan sarapan yang rutin daripada kelompok dengan kebiasaan sarapan yang tidak rutin.

#### **b. Kerugian Tidak Sarapan Pagi**

Bila saat sekolah tidak sarapan pagi maka kadar gulanya menurun. Jika ini terjadi, maka tubuh berusaha menaikkan kadar gula darah dengan mengambil cadangan lemak. Dalam keadaan seperti ini, tubuh pasti tidak berada dalam kondisi yang baik untuk melakukan kegiatan. Selain itu, bila tidak sarapan pagi dapat menyebabkan konsentrasi belajar berkurang, sehingga kemampuan memecahkan suatu masalah juga menjadi sangat menurun. Dengan demikian prestasi belajar juga ikut menurun. Kebiasaan tidak sarapan pagi yang berlama-lama juga mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan remaja menjadi terganggu. Dengan demikian seorang remaja yang biasa tidak sarapan pagi dalam jangka waktu lama berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan, 2010).

#### **c. Kebiasaan Sarapan**

Kebiasaan sarapan merupakan pola makan yang biasa dilakukan pada pagi hari menurut Sri Handayani dalam Sulistyoningsih (2011) pola makan sarapan yaitu tingkah laku seseorang atau kelompok dalam memenuhi kebutuhan sarapan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan di pagi hari. Sering kali

kelompok remaja mengabaikan sarapan dengan alasan kurangnya waktu, atau bosan dengan menu sarapan yang itu-itu saja. Kebiasaan tidak sarapan pagi yang terus menerus mengakibatkan pemasukan gizi menjadi berkurang dan tidak seimbang sehingga pertumbuhan dan perkembangan menjadi terganggu. Dengan demikian yang biasa tidak sarapan pagi dalam jangka waktu lama berakibat buruk pada penampilan intelektualnya, prestasi di sekolah menurun dan penampilan sosial menjadi terganggu (Khomsan, 2010).

#### **d. Sikap Sarapan Pagi**

Sikap adalah pernyataan evaluatif terhadap objek, orang atau peristiwa. Hal ini mencerminkan perasaan seseorang terhadap sesuatu. Sikap mungkin dihasilkan dari perilaku tetapi sikap tidak sama dengan perilaku. “Sikap adalah predisposisi emosional yang dipelajari untuk merespons secara konsisten terhadap suatu objek” menurut Fishbein dalam Ali (2006:141) “Sikap adalah keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognitif), dan predisposisi tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya”. menurut Secord dan Backman dalam Saifuddin Azwar (2012:88).

“Sikap merupakan sebuah evaluasi umum yang dibuat manusia terhadap dirinya sendiri atau orang lain atas reaksi atau respon terhadap stimulus (objek) yang menimbulkan perasaan yang disertai dengan tindakan yang sesuai dengan objeknya” menurut Randi dalam Imam (2011:32) Orang yang memiliki sikap positif terhadap suatu objek psikologi apabila ia suka (*like*) atau memiliki sikap yang *favorable*, sebaliknya orang yang dikatakan memiliki sikap *negative* terhadap objek psikologi bila tidak suka (*dislike*) atau sikapnya *unfavorable* terhadap objek psikologi”. Sikap yang menjadi suatu pernyataan evaluatif,

penilaian terhadap suatu objek selanjutnya yang menentukan tindakan individu terhadap sesuatu menurut Ahmadi dalam Aditama (2013:27) “ Struktur sikap dibedakan atas 3 komponen yang saling menunjang menurut Azwar S (2012:33), yaitu:

- 1) Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap, komponen kognitif berisi kepercayaan *stereotype* yang dimiliki individu mengenai sesuatu dapat disamakan penanganan (opini) terutama apabila menyangkut masalah isu atau problem yang kontroversial.
- 2) Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki seseorang terhadap sesuatu.
- 3) Komponen konatif merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak/ bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara tertentu dan berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku.

### **1) Ciri-ciri Sikap**

Ciri-ciri sikap menurut Purwanto dalam Rina (2013:16) adalah:

- a) Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungan dengan objeknya. Sifat ini yang



membedakannya dengan sifat motif-motif biogenis seperti lapar, haus, kebutuhan istirahat.

- b) Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaankeadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap orang itu.
- c) Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek dengan kata lain sikap itu terbentuk dipelajari atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- d) Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal tersebut.
- e) Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan atau pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki orang.

## **2) Faktor Pengaruh Sikap**

Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain: menurut Azwar (2013:17)

### **a) Pengalaman pribadi**

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Karena itu, sikap lebih mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

**b) Pengaruh orang lain yang dianggap penting**

Pada umumnya, individu cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau searah dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut.

**c) Pengaruh kebudayaan**

Tanpa disadari kebudayaan telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakatnya, karna kebudayaanlah yang memberi corak pengalaman individu-individu masyarakat asuhannya.

**d) Media massa**

Dalam pemberitaan surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya, akibatnya berpengaruh terhadap sikap konsumennya.

**e) Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama**

Konsep moral dan ajaran dari lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidak heran jika pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

**f) Faktor emosional**

Kadang kala, suatu bentuk sikap merupakan pernyataan yang didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustrasi atau pengalihan bentuk mekanisme pertahanan ego.

#### **e. Pemilihan Makanan Sarapan Pagi**

Pemilihan makan merupakan perwujudan perilaku yang dipengaruhi banyak faktor baik intern dan ekstern. Pemilihan makanan sehari-hari meliputi cara menentukan jenis makanan yang dikonsumsi, menentukan jumlah makanan dan frekuensi makan. Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu faktor terkait makanan, faktor personal berkaitan dengan pengambilan keputusan pemilihan makanan, dan faktor sosial ekonomi.

##### **1) Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan faktor intern yang mempengaruhi pemilihan makanan. Pengetahuan ini khususnya meliputi pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi, dan motivasi dari luar. Pendidikan dan pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi perilaku seseorang. Pengetahuan yang diperoleh seseorang tidak terlepas dari pendidikan. Pengetahuan gizi yang ditunjang dengan pendidikan yang memadai, menanamkan kebiasaan dan penggunaan bahan makanan yang baik. Ibu yang mempunyai pengetahuan luas tentang gizi, maka dapat memilih dan memberi makan anaknya dengan lebih baik. Peran orang tua terutama ibu, untuk mengarahkan anaknya dalam pemilihan makanan jajanan cukup besar.

#### **6. Konsumsi *Fast Food* (Makanan Cepat Saji)**

##### **a. Pengertian *Fast Food* (makanan cepat saji)**

Makanan cepat saji (*fast food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti *fried chicken*, *humberger*, dan *pizza*. Mudahnnya memperoleh makanan *fast food* dipasaran memang memudahkan tersedianya variasi

pangan sesuai selera dan daya beli. Selain itu, pengolahan dan penyimpanan lebih mudah dan cepat, cocok bagi mereka yang selalu sibuk. (Sulistijani, 2002)

Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan di restoran *fast food* ditawarkan dengan harga terjangkau dengan kantong mereka, servisnya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera. Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Makanan cepat saji adalah gaya hidup remaja (Khomsan, 2004).

Keberadaan restoran-restoran *fast food* yang semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia, yang menyajikan berbagai makanan *fast food* yang dapat berupa makanan tradisional Indonesia (seperti restoran padang) dan makanan barat (*Kentucky Fried Chicken, California Fried Chicken*) yang terkenal dengan ayam gorengnya, disamping jenis makanan yang tidak kalah populer seperti *burger, pizza, sandwich*, dan sebagainya. Dengan manajemen yang handal dan juga dilakukannya terobosan misalnya pelayanan yang praktis, desain interior restoran dibuat rapi, menarik dan bersih tanpa meninggalkan unsur kenyamanan, serta rasanya yang lezat membuat mereka yang sibuk dalam pekerjaannya memilih alternatif untuk mengonsumsi jenis *fast food*, karena lebih cepat dan juga mengandung gensi bagi sebagian golongan masyarakat. Bahkan di hari libur pun biasanya banyak keluarga yang memilih makanan diluar dengan jajanan *fast food* (Khomsan, 2004).

*Fast food* mempunyai kelebihan yaitu penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang

higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi remaja. Makanan cepat saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diprouksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut.

b. **Jenis Fast Food**

Daging ayam pada restoran *fast food* berasal dari ayam broiler. Daging unggas ini kini sering disebut *white meal*. Sementara itu, daging sapi yang menjadi bagian dari menu *burger* dimasukkan dalam kelompok *red meal*. Di negara-negara Barat *white meal* dianggap lebih sehat karena kolesterol dan lemak jenuhnya lebih rendah. Sedangkan ikan di restoran *fast food* menjadi salah satu bagian menu ketika kita memesan burger (*fish fillet*). Kandungan gizi ikan berdampak preventif terhadap penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner dan stroke. Protein ikan memiliki komposisi dan kadar asam amino esensial yang cukup. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa mutu protein ikan setingkat dengan mutu protein daging, sedikit dibawah mutu protein telur, dan diatas protein sereal dan kacang-kacangan (Khomsan, 2006).

Saat ini, pola makan masyarakat kita, terutama yang tinggal di kota-kota besar telah mengalami pergeseran. Mereka cenderung tidak mau mengkonsumsi makanan tradisional seperti gado-gado yang kaya serat dan gizi serta rendah kalorinya (Syamhudi, 2011).

*Fast food* memenuhi persyaratan bagi kehidupan modern karena cara penyajiannya yang cepat sehingga orang-orang sibuk biasa memesan fast food dan

memakannya sambil berdiri atau berjalan. Mereka juga bisa menikmati *fast food* di taman-taman di tengah kota sambil beristirahat siang. Zaman modern membawa perubahan besar dalam kehidupan keluarga sebab istri-istri yang dahulu menjadi ibu rumah tangga beralih fungsi menjadi wanita bekerja. Mereka tidak sempat lagi menyiapkan makanan untuk seluruh anggota keluarga dan akhirnya menjadikan *fast food* sebagai salah satu pilihan menu makanan (Khomsan, 2006).

Makanan-makanan cepat saji *fast food* yang mengandung kadar lemak tinggi, contohnya *pizza*, *burger*, *nugget*, ayam goreng, keripik kentang berkeju, cemilan-cemilan lainnya seperti kentang goreng. Selain air putih, *soft drink* merupakan salah satu minuman favorit remaja. Padahal *soft drink* bisa menaikkan berat badan dan membuat orang gemuk. Minum soda sesekali saja memang tidak masalah, namun yang terjadi efek kecanduan pada soda membuat orang ketagihan meminumnya hingga akhirnya dampak buruk yang didapatkan. Orang yang sudah kecanduan hampir tiap hari minum soda bahkan sehari bisa beberapa kali. Hal ini karena soda mengandung kadar gula yang tinggi. Di restoran *fast food* produk olahan susu yang populer adalah es krim. Es krim umumnya mengandung protein setara dengan susu, hanya saja kalorinya lebih tinggi (Khomsan, 2006).

Bahan-bahan penyusun *fast food* terdiri dari makanan bergizi seperti kentang, nasi, daging sapi, daging ayam, dan sebagainya (Khomsan, 2006). Menurut WHO, ada 10 jenis makanan yang perlu dikurangi, bahkan dihindari. Jika terus menerus dikonsumsi mengakibatkan efek mengganggu kesehatan. Makanan tersebut adalah : gorengan, mie instan dan makanan cepat saji, jeroan dan daging berlemak, asinan, daging olahan (sosis, *nugget*, bakso, corned), makanan yang dipanggang

atau dibakar, sajian manis beku, manisan kering, makanan kaleng, dan olahan keju (Tabloid Jasa Marga, 2010).

**c. Dampak negatif *fast food***

**1) Membuat ketagihan**

Makanan cepat saji mengandung zat aditif yang dapat membuat ketagihandan merangsang untuk ingin terus memakannya seiring mungkin

**2) Meningkatkan berat badan**

Jika suka mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang didapat dari mengonsumsi makanan cepat saji tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak inilah yang kemudian tersimpan dan menumpuk dalam tubuh dapat menimbulkan penyakit degeneratif seperti :

**3) Risiko serangan jantung**

Kandungan kolesterol yang tinggi pada makanan cepat saji dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Pembuluh darah yang tersumbatkan membuat aliran darah tidak lancar yang dapat mengakibatkan terjadinya serangan jantung koroner.

**4) Risiko kanker**

Kandungan lemak yang tinggi terdapat dalam makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko kanker, terutama kanker payudara dan usus besar.

**5) Memicu diabetes**

Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi dalam makanan cepat saji dapat memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes.

Resistensi insulin terjadi ketika sel-sel tubuh tidak merespon insulin sehingga menurunkan penyerapan glukosa yang menyebabkan banyak glukosa menumpuk di aliran darah.

#### **6) Memicu tekanan darah tinggi**

Garam dapat membuat masakan menjadi lebih nikmat. Hampir semua makanan cepat saji mengandung garam yang tinggi. Garam mengandung natrium, ketika kadar natrium dalam darah tinggi dan tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal, volume darah meningkat karena natrium bersifat menarik dan menahan air. Peningkatan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh yang menyebabkan tekanan darah tinggi.

### **C. Hubungan Antar Variabel**

#### **1. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Remaja**

Manusia membutuhkan sarapan pagi karena dalam sarapan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktifitas. Akibat tidak sarapan pagi menyebabkan tubuh tidak mempunyai energi yang cukup untuk melakukan aktifitas terutama pada proses belajar karena pada malam hari di tubuh tetap berlangsung proses oksidasi guna menghasilkan tenaga untuk menggerakkan jantung, paru-paru dan otot-otot tubuh lainnya (Moehji, 2009).

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin (Apriadi, 1993).



Status gizi lebih merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami kelebihan berat badan, yang terjadi karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan berupa lemak. Ada yang menyebutkan bahwa masalah gizi lebih identik dengan kegemukan. Kegemukan dapat menimbulkan dampak yang sangat berbahaya yaitu dengan munculnya penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, hipertensi, gangguan ginjal dan masih banyak lagi (Soerjodibroto, 1993).

## **2. Hubungan Pola Konsumsi *fast food* dengan Status Gizi Remaja**

Pola konsumsi *fast food* adalah berbagai macam informasi yang memberikan gambaran mengenai jenis, jumlah, dan frekuensi bahan makanan *fast food* yang dikonsumsi atau dimakan setiap hari oleh kelompok masyarakat tertentu.

Makanan cepat saji mempunyai kelebihan yaitu penyajian cepat sehingga hemat waktu dan dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, tempat saji dan penyajian yang higienis, dianggap makanan bergengsi, makanan modern, juga makanan gaul bagi remaja. Makanan cepat saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut.

Jika suka mengonsumsi makanan cepat saji dan jarang berolahraga, maka dalam beberapa minggu tubuh mengalami penambahan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang didapat dari mengonsumsi makanan cepat saji tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Lemak inilah yang kemudian tersimpan dan menumpuk dalam tubuh dapat menimbulkan penyakit degeneratif.