

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Namun demikian, menurut beberapa ahli selain istilah pubertas digunakan juga istilah adolesens (dalam bahasa Inggris: adolescence). Para ahli merumuskan bahwa istilah Pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi. Sedangkan istilah adolesens lebih ditekankan pada perubahan psikososial atau kematangan yang menyertai masa pubertas (Aryani, 2012 dalam Patmawati, 2015).

2. Perkembangan dan Ciri – Cirinya

Berdasarkan sifat atau ciri perkembangan remaja, masa (rentang waktu) remaja ada tiga tahap (Widyastuti, 2011 dalam Patmawati, 2015) yaitu:

Tabel 1

Ciri Perkembangan Remaja

Masa	Umur (tahun)	Ciri – ciri
Remaja awal	10 – 12	<ul style="list-style-type: none">a. Tampak dan memang merasa lebih dekat dengan teman sebaya,b. Tampak dan merasa ingin bebas,c. Tampak dan memang lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan mulai berpikir yang khayal (abstrak)
Remaja tengah	13 – 15	<ul style="list-style-type: none">a. Tampak dan merasa ingin mencari identitas diri.b. Ada keinginan untuk berkencan atau ketertarikan pada lawan jenis.c. Timbul perasaan cinta yang mendalam.d. Kemampuan berpikir abstrak (berkhayal) makin berkembang.e. Berkhayal mengenai hal-hal yang berkaitan dengan seksual
Remaja akhir	16 – 19	<ul style="list-style-type: none">a. Menampakkan Pengungkapan kebebasan diri.b. Dalam mencari teman sebaya lebih selektif.c. Memiliki citra (gambaran, keadaan, peranan) terhadap dirinya.d. Dapat mewujudkan perasaan cinta.e. Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak.

Ciri Perkembangan Remaja (Widyastuti, 2011 dalam Patmawati, 2015)

3. Karakteristik Remaja

Karakteristik remaja yaitu a). Bersifat konsumen aktif b). Berfikir kritis terhadap makanan, mempunyai motivasi makan, c). Kegiatan fisik lebih banyak dan mulai membentuk kelompok social, d). Faktor gizi berperan dalam menentukan postur dan performance di usia dewasa, e). Mulai memilih dan menentukan diet sesuai dengan keinginannya. (Sari, 2017)

B. Pengetahuan Gizi

1. Pengertian

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003) Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas. Peningkatan pengetahuan gizi bisa dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya (Soekirman,2000). Menurut (Almatsir, 2002).

Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan

tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan.

Gizi seimbang merupakan konsumsi makanan dari berbagai anekaragaman pangan yang disesuaikan dengan masukan dan kebutuhan gizi seseorang. Kementerian Kesehatan RI (2014) menyebutkan gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Jika seseorang mengalami kekurangan gizi dimana asupan gizi di bawah kebutuhan, maka ia akan lebih rentan terkena penyakit dan kurang produktif. Sebaliknya, jika memiliki kelebihan gizi akibat asupan gizi yang melibihi kebutuhan maka ia akan beresiko terkena berbagai penyakit seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung (SCCP, 2013).

2. Faktor – faktor yang mempengaruhi

Menurut Notoatmodjo (2007) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang gizi seimbang. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negative. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Wawan, 2010 dalam Florence 2017).

b. Media Masa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam – macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagian sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain – lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang (Florence, 2017).

c. Budaya

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang – orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang (Florence, 2017)

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada sekitar remaja, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahua ke dalam remaja yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu (Florence, 2017).

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan gizi seimbang adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan profesional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya (Florence, 2017).

f. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirannya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik (Florence, 2017).

3. Gizi Seimbang Pada Remaja

Dengan berbagai permasalahan tersebut, maka remaja sangat membutuhkan panduan gizi. Dalam hal ini, di Indonesia dikenal dengan istilah gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas maupun kuantitas (Soekirman, 2010 dalam Jafar, 2012).

Tiap makanan dapat saling melengkapi dalam zat-zat gizi yang dikandungnya. Pengelompokan bahan makanan disederhanakan, yaitu didasarkan pada tiga fungsi utama zat-zat gizi, yaitu sebagai: (1) sumber energi/tenaga (2) sumber zat pembangun dan (3) sumber zat pengatur. Sumber energi diperlukan

tubuh dalam jumlah yang lebih besar dibandingkan kebutuhan zat pembangun dan zat pengatur, sedang kebutuhan zat pengatur diperlukan dalam jumlah yang lebih besar dari pada kebutuhan zat pembangun (Jafar Nurhaedar, 2012).

Sumber karbohidrat diperoleh dari beras, jagung, sereal/gandum, ubi kayu, kentang dan sebagainya. Zat pengatur diperoleh dari sayur dan buah buahan, sedang zat pembangun diperoleh dari ikan, telur, ayam, daging, susu, kacang-kacangan dan sebagainya. Ketiga golongan bahan makanan dalam konsep dasar gizi seimbang tersebut digambarkan dalam bentuk kerucut dengan urutan-urutan menurut banyaknya bahan makanan tersebut yang dibutuhkan oleh tubuh. Dasar kerucut menggambarkan sumber energi/tenaga, yaitu golongan bahan pangan yang paling banyak dimakan, bagian tengah menggambarkan sumber zat pengatur, sedangkan bagian atas menggambarkan sumber zat pembangun yang secara relatif paling sedikit dimakan tiap harinya (Jafar Nurhaedar, 2012). Secara umum, gizi seimbang dijabarkan ke dalam 4 pilar yaitu antara lain:

1. Makan makanan yang bervariasi atau beragam

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan, kualitas makanan menunjukkan masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Pada susunan makanan mempengaruhi kebutuhan tubuh baik dari segi kualitasnya maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapatkan kesehatan gizi yang sebaik-baiknya . Agar dalam konsumsi makanan sehari-hari mempunyai kualitas dan kuantitas yang baik, maka dalam memilih dan mengkomsumsi makanan perlu diperhatikan.

Hal-hal sebagai berikut : (a). Adekuat, artinya makanan tersebut memberi zat gizi, fiber, dan energi dalam jumlah yang cukup, (b). Seimbang,

artinya keseimbangan dalam zat gizi lainnya, (c). Kontrol kalori, artinya makanan tersebut tidak memberikan kalori yang berlebihan, (d). Moderat (tidak berlebihan), artinya makanan tidak berlebihan dalam hal lemak, garam, gula dan zat lainnya, (e). Bervariasi, artinya makanan yang dikonsumsi berbeda dari hari ke hari.

2. Aktivitas fisik

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat. Pekerjaan yang dilakukan sehari-hari dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Dalam kehidupan yang semakin moderen ini dengan kemajuan teknologi yang mutakhir, hidup jadi serba mudah bila kalori yang masuk berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang akan memudahkan orang mengalami kegemukan. Meningkatnya kesibukan menyebabkan seseorang tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk berolah raga secara teratur (Jafar Nurhaedar, 2012).

Ketiga belas pesan dasar gizi seimbang tersebut adalah: (a). Makan makanan yang beraneka ragam, (b). Makan makanan sesuai dengan kebutuhan energi, (c). Makan makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi, (d). Makan makanan sumber lemak seperempat dari kebutuhan energi, (e). Konsumsi garam beryodium, (f). Konsumsi makanan sumber zat besi, (g). Berikan ASI saja pada bayi sampai umur 6 bulan, (h). Sarapan pagi, (i). Konsumsi air bersih, aman dan cukup jumlahnya, (j). Menghindari minuman beralkohol, (k). Makan makanan yang aman bagi kesehatan, (l). Membaca label pada makanan berkemasan, (m). Aktivitas dan olahraga teratur.



Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang

4. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Energi dan protein yang dibutuhkan remaja lebih banyak dari pada orang dewasa begitu juga vitamin dan mineral. Seseorang remaja laki-laki membutuhkan 3000 kalori atau lebih per hari untuk mempertahankan berat badan normal. Seorang remaja putri membutuhkan 2000 kalori per hari untuk mempertahankan badan agar tidak gemuk. Vitamin B1, B2, B3 penting untuk metabolisme karbohidrat menjadi energi, asam folat dan vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah, dan vitamin A untuk pertumbuhan jaringan. Sebagai tambahan, untuk tulang dibutuhkan kalsium dan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E penting untuk menjaga jaringan-jaringan baru supaya berfungsi optimal. Dan yang amat penting adalah zat besi terutama untuk perempuan dibutuhkan dalam pembentukan sel-sel darah merah (Husaini, 2006 dalam Rosdianti, 2016).

Kecukupan energi diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari BB nya. Pada remaja perempuan usia 10-12 tahun, kebutuhan

energinya 50-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kkal/kg BB/hari. Pada remaja laki-laki usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 55-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13- 18 tahun sebesar 45-55 kkal/kg BB/hari (Dedeh, 2010 dalam Rosdianti, 2016).

Ada 3 alasan yang membuat remaja dalam kondisi rentan diantaranya yaitu percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak, alasan selanjutnya ialah karena adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Dan alasan terakhir ialah adanya kehamilan pada remaja di masa mendatang, keikutsertaan dalam berolahraga, kecanduan alkohol dan obat (Arisman, 2010 dalam Rosdianti, 2016)

C. Dampak Praktek tidak Sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang

Masa remaja adalah saat terjadinya perubahan – perubahan yang cepat, sehingga asupan zat gizi pada remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal. Apalagi di masa ini, aktivitas fisik remaja pada umumnya lebih banyak. Selain disibukkan dengan berbagai aktivitas disekolah, umumnya mereka mulai pula menekuni berbagai kegiatan. Hal tersebut akan menguras energi, yang berujung pada keharusan untuk menyesuaikan dengan asupan gizi yang seimbang (Kurniasih, dkk, 2010). Pola hidup yang tidak sesuai dengan gizi seimbang beresiko menyebabkan kekurangan gizi dan juga dapat terjadi gizi lebih atau obesitas (Kurniasih, dkk, 2010). Masalah gizi yang paling rentan pada usia remaja adalah.

1. Dampak apabila terjadi Gizi kurang pada remaja :

a. Kurang Energi Protein (KEP)

KEP adalah gangguan gizi yang disebabkan oleh kekurangan protein dan atau kalori, serta sering disertai dengan kekurangan zat gizi lain. KEP adalah manifestasi dari kurangnya asupan protein dan energi, dalam makanan sehari – hari yang tidak memenuhi angka kecukupan gizi (AKG), dan biasanya juga disertai adanya kekurangan dari beberapa nutrisi lainnya (Hidajat, dkk, 2006).

Akibat yang akan terjadi karena KEP ini secara umum yaitu : (a). Sering terserang penyakit dan penyakit yang diderita akan semakin parah, (b). Pertumbuhan tidak sempurna, (c). Perkembangan fisik dan mental terhambat menyebabkan IQ rendah serta produktivitas belajar berkurang, (d).Jika keadaannya parah dapat menyebabkan kematian (Proverawati,dkk, 2010).

b. Kurang Vitamin A (KVA)

KVA atau defisiensi vitamin A merupakan keadaan dimana tubuh mengalami kekurangan kadar vitamin A. KVA dapat terjadi apabila seseorang kurang mengkonsumsi bahan makanan yang mengandung cukup vitamin A (Proverawati,dkk, 2010).

Akibat yang terjadi pada seorang yang mengalami kva adalah Menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terserang infeksi (misalnya sakit batuk, diare, dan campak). Rabun senja (seseorang tidak dapat melihat suatu benda, jika ia berjalan dari tempat yang terang ke tempat yang gelap). Rabun senja dapat mengakibatkan kebutaan. Pada kekurangan vitamin A, pertumbuhan tulang terhambat dan bentuk tulang tidak normal. Defisiensi vitamin A menyebabkan

berkurangnya nafsu makan. Vitamin A juga berperan dalam pembentukan sel darah merah, kemungkinan melalui interaksi dengan besi (Almatsier 2002)

c. Anemia defisiensi zat besi.

Masalah anemia pada remaja perlu mendapat perhatian khusus, terutama pada remaja perempuan. Karena perempuan akan menjadi calon ibu, hal ini juga terkait dengan tingginya angka kematian ibu melahirkan di Indonesia (Kurniasih, dkk, 2010). Anemia gizi adalah keadaan dimana kadar hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah lebih rendah dari normal, sebagai akibat dari defisiensi salah satu atau beberapa unsur makanan yang esensial yang dapat mempengaruhi timbulnya defisiensi tersebut (Arisman, 2007). Anemia defisiensi besi terjadi pada tahap anemia tingkat berat (severe) yang berakibat pada rendahnya kemampuan tubuh memelihara suhu, bahkan dapat mengancam kematian (Departemen Gizi FKM UI, 2009).

Makanan yang mengandung zat besi adalah bahan makanan yang kebanyakan berasal dari daging hewan. Serapan zat besi dari sumber makanan makanan tersebut mempunyai angka keterserapan sebesar 20 – 30%. Namun sebagian besar penduduk dinegara berkembang belum mampu menghadirkan bahan makanan tersebut di meja makan. Ditambah dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi (seperti kopi dan teh) secara bersamaan pada waktu makan menyebabkan serapan zat besi semakin rendah (Arisman, 2007).