

## **BAB II**

### **TINJAUAN TEORI**

#### **2.1 Remaja Putri**

##### **2.1.1 Pengertian Remaja**

Remaja berasal dari kata latin *adolensence* yang berarti tumbuh atau tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolensence* mempunyai arti yang lebih luas lagi yang mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik (Hurlock, 1992). Pada masa ini sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua. Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah penduduk yang berusia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk yang berusia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) yang berusia remaja adalah 10-24 tahun serta belum menikah.

Pertumbuhan dan perkembangan terjadi sepanjang hidup manusia, dari lahir hingga mati. Untuk semua tahap perkembangan manusia, masa remaja merupakan masa yang menonjol sebagai salah satu yang paling menuntut perhatian. Perubahan cepat yang terjadi pada masa ini juga disebut masa puber. Ciri-ciri masa remaja adalah kecepatan pada perubahan emosi, fisik, dan kecepatan perubahan pada sikap terhadap berbagai hal (Ahyani & Astuti, 2021).

### 2.1.2 Fase Remaja

Menurut Kartono (1990) dalam buku (Ahyani & Astuti, 2021) remaja dibagi menjadi tiga yaitu :

a. Remaja Awal (12-15 tahun)

Pada saat ini remaja mengalami perubahan fisik yang sangat pesat dan perkembangan intelektual yang sangat intensif sehingga minat anak terhadap dunia luar sangat besar. Pada tahapan ini remaja tidak ingin dianggap sebagai anak lagi melainkan sebelum ia dapat meninggalkan pola kekanak-kanakannya. Selain itu, selama ini remaja sering merasa pendiam, bimbang, tidak stabil, tidak puas dan merasa kecewa.

b. Remaja Pertengahan (15-18 tahun)

Kepribadian remaja saat ini masih kekanak-kanakan namun pada masa remaja muncul unsur baru yaitu kesadaran akan kepribadian dan kehidupan fisik seseorang. Remaja mulai mendefinisikan nilai-nilai tertentu dan merefleksikan pemikiran filosofis dan etis. Mulai dari perasaan penuh keraguan di awal masa remaja, pada usia ini, stabilitas mulai muncul dalam diri sendiri. Kepercayaan diri pada remaja menyebabkan kemampuan untuk menilai perilaku mereka. Selain itu, selama waktu ini remaja menemukan dirinya atau identitasnya.

c. Remaja Akhir (18-21 tahun)

Pada tahapan remaja akhir ini remaja sudah stabil. Remaja sudah mengenal diri mereka sendiri dan ingin hidup dengan gaya hidup yang digariskan sendiri dengan keberanian. Remaja itu mulai

memahami bagaimana dengan arah hidupnya dan menyadari tujuan hidupnya. Remaja sudah memiliki sikap tertentu berdasarkan satu pola yang jelas yang baru saja mereka temukan.

### **2.1.3 Karakteristik Masa Remaja**

Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik maupun psikis, yang dapat menyebabkan masalah tertentu bagi remaja. Jika tidak dibarengi dengan upaya pemahaman diri dan pengarahan diri yang tepat, bahkan dapat berujung pada berbagai tindakan kenakalan remaja dan kriminal. Dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya, masa remaja menonjol karena karakteristiknya yang unik. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Masa ini dianggap sebagai masa yang penting karena berpengaruh langsung dan bertahan lama terhadap apa yang terjadi pada masa itu. Selain itu, masa ini juga memberikan dampak yang signifikan terhadap perkembangan fisik dan psikologis individu, dimana terjadi perkembangan fisik dan psikologis yang pesat. Keadaan ini menuntut individu untuk menyesuaikan diri secara mental dan menyadari pentingnya menciptakan sikap, nilai, dan minat baru.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan atau transisi bukan berarti melepaskan atau mengubah dari tahap sebelumnya, melainkan berpindah dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan berikutnya. Menurut Osterrieth,

"Struktur psikologis kaum muda muncul di masa kanak-kanak, dan banyak ciri yang secara umum diterima sebagai ciri masa remaja sudah ada sebelum akhir masa kanak-kanak." Selama masa transisi, posisi individu tidak jelas dan ada keraguan tentang peran yang harus dipenuhi. Saat ini, remaja bukanlah anak-anak atau orang dewasa. Status yang tidak jelas tersebut memberikan waktu remaja untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan perilaku, nilai, dan kualitas yang paling cocok untuk mereka.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan.

Perubahan sikap dan perilaku selama masa remaja sesuai dengan tingkat perubahan fisik. Empat perubahan serupa yang bersifat universal :

- 1) Emosi yang meningkat yang intensitasnya bergantung pada perubahan fisik dan psikologis. Karena perubahan emosi lebih cepat pada masa remaja awal dan peningkatan kadar emosi lebih terlihat pada masa remaja akhir.
- 2) Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial. Masalah baru kaum muda tampaknya lebih sulit dipecahkan daripada masalah sebelumnya. Remaja terus merasa terbebani oleh masalah sampai mereka dapat menyelesaikannya untuk kepuasan mereka sendiri.
- 3) Saat minat dan perilaku berubah, nilai juga berubah. Apa yang penting sebagai seorang anak tidak sepenting remaja.

4) Mereka menginginkan dan menuntut kebebasan, tetapi seringkali takut untuk bertanggung jawab atas akibatnya dan meragukan kemampuan mereka untuk memenuhi tanggung jawab tersebut.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masa remaja bisa menjadi tantangan bagi anak laki-laki dan perempuan. Ada dua penyebab utama kesulitan ini: Pertama, sebagian besar masalah yang dihadapi anak-anak telah diselesaikan oleh orang tua dan guru mereka, sehingga sebagian besar remaja tidak memiliki pengalaman langsung dengan pemecahan masalah. Kedua, karena kelompok umur mereka merupakan individu yang mudah percaya pada kemandirian mereka sendiri dan menolak bantuan dari orang yang lebih tua dan guru mereka. Sayangnya, banyak anak muda belajar dengan cara yang sulit bahwa masalah tidak selalu diselesaikan dengan cara yang mereka harapkan karena mereka tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikannya sendiri dengan cara yang mereka tahu adalah yang terbaik.

Menurut Anna Freud “banyak kegagalan yang sering kali disertai akibat yang tragis, bukan karena ketidakmampuan individu tetapi karena kenyataan bahwa tuntutan yang diajukan kepadanya justru pada saat semua tenaganya telah dihabiskan untuk mengatasi masalah pokok yang disebabkan oleh pertumbuhan dan perkembangan seksual”.

e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Seorang dewasa muda meluangkan waktunya untuk membentuk rasa identitas dirinya dan tidak lagi menemukan kepuasan dalam menyesuaikan diri dengan norma-norma yang ditetapkan oleh teman-temannya. Salah satu cara untuk menarik perhatian pada diri sendiri sebagai individu adalah dengan memamerkan kekayaan seseorang melalui konsumsi barang-barang mewah yang mencolok seperti mobil, pakaian, dan aksesoris lainnya. Kaum muda saat ini mahir menarik perhatian pada diri mereka sendiri dan dilihat sebagai individu sambil mempertahankan identitas mereka sendiri dalam kaitannya dengan kelompok sebaya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Tanggapan stereotip Remaja adalah anak-anak lambat yang tidak dapat dipercaya dan yang sering sembrono dan berbahaya, membuat orang dewasa yang bertanggung jawab atas hidup mereka merasa tidak nyaman untuk mengambil tanggung jawab dan kurang empati terhadap perilaku remaja yang khas. Selain itu, konsep diri dan sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh stereotip.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Cita-cita yang tidak realistis dapat menyebabkan emosi seseorang melambung. Sejauh harapannya tidak realistis, dia menjadi semakin tidak rasional. Kaum muda akan merasa terluka dan kecewa jika mereka diperlakukan buruk oleh orang lain atau jika mereka gagal mencapai

tujuan yang telah mereka tetapkan untuk diri mereka sendiri. Dewasa muda yang lebih dewasa dan lebih realistis dalam penilaian mereka terhadap diri mereka sendiri, keluarga mereka, teman-teman mereka, dan kehidupan secara umum sebagai akibat dari akumulasi lebih banyak pengalaman pribadi yang lebih besar untuk pemikiran yang lebih rasional.

h. Masa remaja adalah ambang dari masa dewasa

Ketika remaja mendekati usia legal kedewasaan, mereka mulai merasakan beban harapan masyarakat yang ditempatkan pada mereka dan mulai memberikan kesan bahwa mereka mendekati usia dewasa. Mereka menyadari bahwa berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa tidak selalu cukup, sehingga mereka mulai memperhatikan perilaku yang terkait dengan masa dewasa, seperti merokok, minum, penggunaan narkoba, dan aktivitas seksual (Ahyani & Astuti, 2021).

#### **2.1.4 Ciri-ciri Remaja**

a. Perkembangan Fisik

Perubahan dramatis dalam struktur dan fungsi tubuh terkait erat dengan timbulnya pubertas. Peningkatan aktivitas kelenjar pituitari sekarang menyebabkan lebih banyak hormon untuk dikeluarkan, dengan konsekuensi fisiologis yang luas. Lonjakan pertumbuhan yang cepat, dipicu oleh hormon pertumbuhan, dapat membawa tinggi dan berat badan seseorang ke nilai-nilai dewasa mereka hanya dalam waktu dua tahun. Percepatan pertumbuhan terjadi lebih awal pada pria daripada pada wanita,

yang menunjukkan bahwa wanita mencapai kematangan seksual sebelum pria.

Bagi wanita muda, timbulnya menstruasi menandakan kematangan seksual, sedangkan bagi pria, produksi sperma adalah tanda kedewasaan seksual. Hormon utama yang bertanggung jawab untuk transisi ini disebut androgen pada pria dan estrogen pada wanita; Hormon-hormon ini juga terkait dengan manifestasi luar dari karakteristik seks, seperti rambut wajah dan tubuh pada pria dan produksi suara yang lebih dalam dan payudara yang lebih lebar pada wanita. Perubahan fisik dapat dikaitkan dengan penyesuaian psikologis; Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang matang di usia 20-an memiliki waktu yang lebih mudah menyesuaikan diri dengan masa dewasa daripada teman sebaya mereka yang matang di usia yang lebih tua.

b. Perkembangan Kognitif

Menumbuhkan kemampuan kognitif remaja membuka jalan baru pembelajaran dan interaksi sosial. Pikiran mereka menjadi semakin abstrak, logis, dan idealis; mereka menjadi lebih mampu untuk mengevaluasi keyakinan mereka sendiri serta keyakinan orang lain dan keyakinan orang lain tentang mereka. Perkembangan anak-anak sangat dipengaruhi oleh rangsangan yang mereka terima; Semakin banyak anak dihadapkan pada pengalaman baru, semakin banyak mereka belajar, dan semakin kuat hubungan antara neuron mereka, hal tersebut dapat merangsang anak

tumbuh dengan kemampuan yang jauh lebih baik dan optimal (Bertental & Champos, 1987., Karl Morse&wiley, 1997).

c. Perkembangan Seksual

Dari usia 10 hingga 14 tahun, secara biologis, pematangan seksual mulai terbentuk. Hal tersebut diiringin perubahan yang terjadi terkait hormonal maupun secara fisik (Tanner 1967). Selain itu, pergeseran hormon yang terjadi selama masa remaja menyebabkan interaksi sosial anak muda dengan teman sebaya dari jenis kelamin yang sama meningkat dan kepekaan mereka terhadap ekspresi seksualitas mereka sendiri di perusahaan teman sebaya mereka untuk tumbuh. (Udry, 1988). Munculnya perilaku ekspresif seksual sebagian besar disebabkan oleh perubahan fisik yang terjadi sepanjang masa pubertas. Stigma sosial dan kurangnya informasi yang akurat tentang seksualitas terus menyulitkan untuk melakukan percakapan terbuka tentang seksualitas.

Pada umumnya anak mengalami ketertarikan dengan lawan jenis di usia 10 sampai dengan 12 tahun, kemudian mereka mengalami pengalaman fantasi seksual dengan lawan jenis 1 tahun berikutnya (Brancorf., et all., in press., Rosario et all., 1996). Namun sejak tahun 1960-an, aktivitas seksual telah meningkat di antara remaja; studi akhir menunjukkan bahwa hampir 50 persen remaja di bawah usia 15 dan 75 persen di bawah usia 19 melaporkan telah melakukan hubungan seks. Meskipun terlibat dalam aktivitas seksual, beberapa anak muda tidak tertarik atau berpengetahuan tentang teknik perencanaan awal dalam keluarga atau tanda dan gejala

penyakit mental terkait seks (PMS). Akibatnya, angka kelahiran yang tidak sah dan timbulnya penyakit terkait kelamin meningkat.

d. Perkembangan Emosional

Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada saat ini, kaum muda sedang mengalami perkembangan di semua bidang kehidupan mereka, mencapai tingkat kedewasaan baru dalam tubuh, pikiran, hubungan, dan emosi mereka. Masa remaja biasanya berlangsung antara 13 dan 18 tahun, ketika sebagian besar anak-anak terdaftar di sekolah menengah. Ini adalah masa yang sulit bagi banyak orang, baik bagi remaja sendiri maupun bagi keluarga, atau lingkungan. Terletak di masa transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, masa muda mungkin merupakan waktu yang sulit bagi individu dan lingkungan mereka (Ahyani & Astuti, 2021).

### **2.1.5 Tugas Perkembangan Remaja**

Menurut Havighurst (Hurlock, 1990) tugas perkembangan remaja meliputi :

- a. Mencapai pola hubungan baru yang lebih stabil dengan teman sebaya lawan jenis yang sesuai dengan pandangan dunia budaya dan kode moral yang berlaku.
- b. Mencapai peran sosial menurut jenis kelamin yang sejalan dengan latar belakang sosial serta budaya yang ada di masyarakat
- c. Menerima keadaan fisiknya yang sesuai sebagai pria atau wanita dan memanfaatkannya secara efektif sesuai dengan kodratnya

- d. Mengenali dan mencapai tingkat tanggung jawab tingkah laku sosial yang ada di masyarakat
- e. Mendapatkan kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya sebelum benar-benar menjadi "pribadi sendiri"
- f. Merencanakan ke depan secara matang dengan tujuan mencapai karir yang ideal (pekerjaan dan profesi) di bidang kehidupan ekonomi.
- g. Mempersiapkan untuk memasuki dunia pernikahan dan kehidupan keluarga.
- h. Memperoleh nilai dan prinsip-prinsip moral sebagai landasan dalam bertingkah laku dan membangun ideologi dalam kehidupan kewarganegaraan.

#### **2.1.6 Mahasiswa**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2014). Mahasiswa termasuk pada kategori remaja akhir yaitu 18 – 22 tahun (Santrock, 2012 dalam Purwati, 2018).

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), remaja adalah individu yang belum menikah dan memasuki usia antara 10 – 24 tahun (Kusumaryani, 2017). Remaja akhir termasuk dalam kelompok rentan gizi, yaitu kelompok masyarakat yang rentan mengalami gangguan kesehatan akibat kekurangan gizi. Kelompok tersebut berada pada

siklus pertumbuhan atau perkembangan yang sedang memerlukan zat – zat gizi dalam jumlah yang cukup besar dibandingkan kelompok usia lainnya (Notoatmodjo, 2014).

## **2.2 Kebiasaan Makan**

Menurut A (2019) bahwa Kebiasaan (*habit*) ialah suatu pola untuk memberikan respon atas suatu keadaan tertentu yang dipelajari oleh setiap individu secara berulang-ulang terhadap hal yang sama. Lebih lanjut dijelaskan bahwa kebiasaan makan termasuk sebuah bentuk dari kebiasaan yang didapatkan karena terjadi secara berulang. Dimana mencakup tindakan manusia, perasaan apa yang dirasakan terkait dengan persepsi mengenai hal yang dimaksud. Menurut Arisman (dalam A 2019) bahwa kebiasaan makan terkait dengan bagaimana individu maupun kelompok memiliki sebuah cara, taktik, strategi dalam mengkonsumsi, dan memfungsikan makanan yang telah ada atas dasar faktor sosial dan budaya dimana mereka tinggal dan hidup. Sehingga kebiasaan makan dapat dipahami sebagai sebuah kebiasaan dari hasil rakutan dari beranekaragam segi yang sifatnya dari banyak. Kebiasaan makan itu mengenai berupa apa, oleh siapa, untuk siapa, kapan dan bagaimana makanan siap diatas meja untuk disantap. Oleh karena itu kebiasaan makan dapat dipelajari dan di ukur menurut prinsip-prinsip ilmu gizi melalui pendidikan, latihan dan penyuluhan sejak manusia mulai mengenal makan untuk kelangsungan hidupnya.

Menurut Prasasti (2018) bahwa kebiasaan makan itu dapat dipahami sebagai suatu *habit* yang mencakup sikap, kepercayaan, dan selera manusia

atas makanan yang akan dimakan dan diterapkan secara berulang kali. Menurut Aritonang (dalam Hafiza et al., 2021) bahwa kebiasaan makan dikatakan sebagai sebuah langkah yang dilakukan oleh setiap orang dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan gizinya yang dilakukan secara rutin dan menjadi sebuah ciri khas dari individu itu sendiri ketika dirinya memenuhi kebutuhan fisiologis, sosial, hingga emosional. Pembentukan kebiasaan makan dimulai dari orang tua khususnya sewaktu anak masih balita. Pada waktu anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan.

### **2.2.1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan**

Menurut Pakar Gizi Indonesia (2016) dalam bukunya yang berjudul “*Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*” memaparkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan terutama pada remaja meliputi jenis kelamin, pengetahuan gizi, budaya (kebiasaan makan daerah asal, pantangan makan), tempat tinggal, teman sebaya, ekonomi, dan asal sumber pangan. Faktor-faktor ini dapat dijabarkan sebagai berikut:

#### **a. Jenis Kelamin**

Jenis kelamin mempengaruhi kebiasaan makan. Laki-laki cenderung kurang dapat menyiapkan makanan sendiri dan kurang peduli dengan makanan yang dikonsumsi, sedangkan perempuan cenderung lebih peduli

terhadap makanan yang dikonsumsi karena takut tubuhnya gemuk (Dinyanti, 2021).

#### b. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih.

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. Pengetahuan gizi juga memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akhirnya akan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Dewi, 2016).

#### c. Tempat Tinggal

Faktor tempat tinggal juga mempengaruhi kebiasaan makan mahasiswa. Mahasiswa yang bertempat tinggal di kos atau asrama cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan jauh dari

ukuran sehat dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah (Gazibara et al., 2019).

d. Ekonomi

Uang saku pada mahasiswa juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Teman sebaya juga dapat mempengaruhi seseorang dalam memilih suatu makanan. Pemilihan makanan tidak hanya didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status (Kurniawan & Widyaningsih, 2017).

e. Asal Sumber Pangan

Menurut Dewi (2016) bahwa cara mendapatkan makanan berpengaruh terhadap kebiasaan makan. Mahasiswa yang tidak memiliki waktu untuk memasak makanan sendiri, memungkinkan pola makan tidak teratur, dan cenderung malas makan terutama bila akses untuk memperoleh makanan jauh. Makanan sumber zat gizi yang diperoleh dengan cara memasak/mengolah sendiri berkaitan dengan kebiasaan makan yang sehat pada mahasiswa. Sedangkan makanan sumber zat gizi yang didapatkan dengan cara membeli matang berkaitan dengan kebiasaan makan yang kurang sehat dan konsumsi buah dan sayur yang rendah (Altavilla et al., 2019).

Selain itu, lebih lanjut dijelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan ialah dilihat pada konsumsi pangan yang artinya bahwa terkait susunan bahan makanan yang berbentuk ke anekaragam pangan yang biasa dikonsumsi oleh suatu negara atau daerah yang meliputi jumlah yang

dimakan, jenis bahan pangan dan waktu makan. Sebagian besar penduduk miskin di daerah pedesaan hanya mengonsumsi satu kali makan sehari. Hal ini disebabkan kondisi ekonomi masyarakat sangat lemah serta adanya kekurangan bahan pangan dan bahan bakar sebagai pemenuhan kebutuhan pokok sehari-hari. Kebiasaan makan yang salah dapat berpengaruh dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Sedangkan menurut A (2019) bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yakni meliputi faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Faktor Ekstrinsik

Merupakan faktor yang berasal dari luar diri manusia meliputi:

1) Faktor lingkungan Alam

Kebiasaan makan di pedesaan Indonesia pada umumnya dipengaruhi oleh jenis-jenis bahan makanan yang terdapat dalam daerahnya. Di daerah dengan pola pangan pokok beras biasanya belumpuas atau mengatakan belum makan apabila belum makan nasi, meskipun perut sudah kenyang oleh makanan lain (non beras). Sebaliknya daerah yang berpola pangan pokok jagung atau ubi kayu akan mengeluh kurang tenaga kalau belum makan jagung atau ubi. Jadi apa yang ada di lingkungan itulah yang dikonsumsi.

2) Faktor lingkungan sosial

Lingkungan sosial memberikan gambaran yang begitu jelas mengenai perbedaan kebiasaan makan. Tiap-tiap bangsa dan suku bangsa

mempunyai kebiasaan makan yang berbeda-beda sesuai dengan kebudayaan yang dianut turun-temurun.

### 3) Faktor lingkungan budaya dan agama

Faktor lingkungan budaya memiliki kaitan dengan kebiasaan makan yang mencakup nilai-nilai kehidupan dan rohani serta kewajiban-kewajiban sosial. Pada masyarakat ada kepercayaan bahwa nilai spiritual yang tinggi akan dapat dicapai oleh seorang ibu atau anaknya apabila ibu tersebut sanggup memenuhi pantangan-pantangan dalam hal makanan. Agama juga memberikan pedoman dan batasan-batasan dalam kebiasaan makan. Misalnya “Makanlah engkau setelah lapar dan berhentilah makan sebelum kenyang” (Hadis Nabi).

### 4) Faktor lingkungan ekonomi

Kebiasaan makan juga dapat ditentukan oleh kelompok-kelompok masyarakat didasarkan pada strata maupun tahap ekonominya. Golongan masyarakat ekonomi kuat mempunyai kebiasaan makan yang cenderung banyak, dengan konsumsi rata-rata melebihi angka kecukupannya. Sebaliknya masyarakat ekonomi paling lemah, yang justru pada umumnya produsen pangan, mereka mempunyai kebiasaan makan yang memberikan nilai gizi dibawah kecukupan jumlah maupun mutunya.

## b. Faktor Intrinsik

Faktor yang berasal dari dalam diri manusia, meliputi:

### 1) Faktor asosiasi emosional

Contoh Seorang guru Sekolah Dasar member pelajaran prakarya kepada muridnya dengan beternak ayam atau kelinci misalnya, anak itu tidak akan mau memakan daging dari hewan peliharaannya, (mungkin orang yang perilaku seperti anak tadi ada di sekitar kita) karena telah tumbuh saling kasih sayang antara yang memelihara dan yang dipelihara, sehingga kita tidak sampai hati untuk memakan daging hewan peliharaan kita itu. Karena tujuan beternak yang semula dimaksudkan untuk meningkatkan konsumsi protein tidak tercapai dan kenyataannya terganti dengan tujuan ekonomi karena produksi terpaksa dijual. Wawasan konsumsi yang merupakan faktor internal yang ada pada tiap individu akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan.

2) Faktor keadaan jasmani dan kejiwaan yang sedang sakit

Kebiasaan makan ternyata dapat dipengaruhi oleh keadaan kesehatan seseorang baik jasmani maupun rohani. Di samping itu, perasaan bosan, kecewa, putus asa, stress adalah ketidak seimbangan kejiwaan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan. Pengaruhnya akan berdampak pada berkurangnya nafsu makan.

3) Faktor penilaian yang lebih terhadap mutu makan.

Merujuk pada segi ilmu gizi, kebiasaan makan ada yang baik yaitu menunjang terpenuhinya kecukupan gizi, tetapi tak kurang pula yang jelek yaitu yang menghambat terpenuhinya kecukupan gizi. Kebiasaan makan yang jelek antara lain tabu (pantangan) yang justru berlawanan dengan konsep-konsep gizi seperti anak-anak dilarang makan

daging/ikan dengan alasan nanti akan cacangan. Oleh karena itu, dalam program perbaikan gizi ataupun dalam program diversifikasi pangan, seharusnya kediasaan makan yang baik dapat dipertahankan, dan kebiasaan makan yang buruk dan bertentangan dengan konsep-konsep gizi sedikit demi sedikit harus ditinggalkan melalui berbagai cara, terutama dengan meningkatkan fungsi(Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE).

### **2.2.3 Kebiasaan Makan Remaja**

Menurut Saputra, R.Majid, & R.Bahar (2017) kebiasaan makan remaja disebabkan oleh beberapa faktor. Perubahan yang terjadi pada remaja berupa perubahan pertumbuhan dapat mengakibatkan meningkatnya adanya andil dalam kehidupan sosial dan aktifitas remaja sehingga dapat menimbulkan efek terhadap apa yang dikonsumsi oleh remaja tersebut. Remaja mulai mampu membeli dan menyediakan makanan untuk diri mereka sendiri, dan biasanya remaja lebih menyukai makanan serba instan yang berasal dari luar rumah seperti *fast food*.

#### **a. Kebiasaan Makan Baik**

Menurut Prasetya (2021) bahwa kebiasaan makan yang baik pada remaja dapat diketahui sebagai berikut:

##### **1) Makan 3x sehari (Pagi, siang, dan sore)**

Makan yang paling penting adalah sarapan pagi. Karena sangat penting untuk menyuplai energi yang akan digunakan untuk belajar.

##### **2) Mengonsumsi protein hewani dan nabati**

Protein merupakan zat pembangun tubuh. Maksudnya, protein digunakan untuk membentuk sel dan metabolisme tubuh. Jika kekurangan protein maka akan menghambat pertumbuhan tubuh. Protein yang baik dikonsumsi salahsatunya adalah daging ikan karena merupakan sumber asam lemak tak jenuh. Selain itu, memperbanyak mengkonsumsi protein nabati untuk melengkapi kebutuhan protein harian.

### 3) Mengkonsumsi buah dan sayur

Masyarakat Indonesia masih kurang dalam konsumsi buah dan sayur. Padahal, buah dan sayur dapat menjadi sumber vitamin, mineral juga sebagai sumber serat dan senyawa bioaktif yang tergolong sebagai antioksidan. Buah selain sebagai sumber vitamin, mineral, serat juga antioksidan terutama buah yang berwarna hitam, ungu, merah.

### 4) Menghindari makanan cepat saji

Keadaan jauh dari orangtua membuat remaja yang sedang kuliah rentan untuk tergiur makanan cepat saji, padahal sebagian besar makanan cepat saji adalah makanan yang tinggi gula, garam dan lemak yang tidak baik bagi kesehatan. Oleh karena itu mengkonsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan harus sangat dibatasi. Selain itu, pangan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit kronis tidak menular seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

### 5) Membawa Bekal dari Rumah

Membawa bekal ditujukan untuk mengurangi jajan makanan yang kurang sehat. Makan dari bekal lebih sehat karena kita sendiri dapat mengetahui kandungan apa yang terdapat dalam bekal tersebut. Bekal yang dibawa anak sekolah tidak hanya penting untuk pemenuhan zat gizi tetapi juga diperlukan sebagai alat pendidikan gizi terutama bagi orang tua anak-anak tersebut.

b. Kebiasaan Makan Kurang Baik

Menurut Care (2022) bahwa kebiasaan makan yang buruk terjadi pada remaja dapat dijelaskan sebagai berikut:

1) Seringkali melewatkan sarapan

Munculnya kebiasaan untuk tidak sarapan merupakan satu hal yang bisa dimulai saat masih duduk di bangku sekolah dasar. Tentu bermula dengan adanya keterbatasan waktu di pagi hari untuk berangkat ke sekolah. Dengan demikian maka semakin lama menjadi suatu *habbit* baru untuk tidak sarapan. Sejatinya, dengan sarapan akan memberikan efek yang sangat baik untuk tubuh seperti kadar metabolisme dalam tubuh tetap terjaga sehingga berat badan menjadi stabil. Suasana hati yang adem tenang juga meningkatkan performa di sekolah.

Dilansir dari Medical News Today, bahwa sarapan memberi kesempatan bagi tubuh untuk mendapatkan bahan bakar dan energi untuk beraktivitas sepanjang hari. Selain itu, sebuah penelitian menyebutkan bahwa orang yang rutin sarapan memiliki risiko lebih kecil untuk

mengalami masalah kardiovaskular dan penyakit metabolisme tubuh lainnya.

2) Sering jajan di luar

Kesibukan remaja seperti kegiatan sekolah dan kuliah bahkan kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan lainnya membuat remaja jarang makan di rumah. Bila tidak membawa bekal dari rumah, mereka akan lebih sering makan di luar rumah dengan membeli jajanan tidak sehat atau mengonsumsi *fast food* yang praktis dan cepat.

3) Senang mengonsumsi *soft drink*

Kelompok usia remaja yang banyak beraktivitas di luar rumah juga lebih sering mengonsumsi *soft drink* dibandingkan kelompok usia lainnya. Jika hal ini menjadi kebiasaan, anak remaja dapat berisiko mengalami obesitas akibat tingginya kandungan gula dalam *soft drink*.

4) Lebih sering mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak

Para remaja cenderung lebih menyukai makanan berlemak dan tinggi kalori jika dibandingkan dengan makanan sehat berserat seperti buah dan sayur. Dalam piramida makanan, makanan berlemak dan kalori tinggi berada di puncak piramida yang sebaiknya hanya dikonsumsi sesekali.

Kebiasaan ini terkadang terbalik pada remaja. Makanan yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari justru dikonsumsi sesekali, sementara makanan yang sebaiknya hanya dikonsumsi satu atau dua kali setiap bulannya justru menjadi makanan sehari-hari.

Dengan kebiasaan ini, remaja akan berisiko mengalami obesitas dan gangguan metabolisme lainnya. Untuk mengatasinya, sebaiknya ubah kebiasaan tersebut secara perlahan dengan menyajikan buah dan sayuran sebagai camilan sehat yang siap makan.

### **2.3 Kebutuhan Gizi Remaja**

#### **a. Energi**

Jumlah aktivitas fisik yang biasanya dilakukan remaja, seperti olahraga, adalah faktor kunci dalam menentukan kebutuhan energinya. Remaja yang lebih aktif memiliki kebutuhan energi yang lebih besar daripada remaja yang kurang aktif. Makanan kaya karbohidrat diantaranya seperti mie (makaroni dan sejenisnya), nasi, jagung, dan biji-bijian lainnya, gula, dan madu (Indonesian Nutrition Network, 2002).

#### **b. Protein**

Sumber protein, juga dikenal sebagai "zat pembangun," sangat penting untuk pertumbuhan sel, perbaikan jaringan, pembentukan jaringan baru, dan pemeliharaan tubuh secara keseluruhan. Manfaat protein termasuk menjernihkan pikiran dan meningkatkan kecerdasan. Sumber protein meliputi daging (termasuk unggas, ikan, dan telur), susu (termasuk susu dan keju), serta kacang-kacangan dan biji-bijian (tumbuh-tumbuhan seperti kacang-kacangan, biji-biji, tahu, dan tempe) (Badriah, 2014).

#### **c. Lemak**

Lemak sangat membantu sebagai sumber energi, sumber vitamin A, D, E, dan K, persendian booster, penambah pertumbuhan rambut dan kulit,

serta penambah rasa makanan. Lemak dapat diperoleh dari selai kacang goreng, kelapa panggang, tepung beras manis, daging berlemak, dan ikan berlemak. Makanan yang terlalu berlemak, seperti gajih, daging berlemak, kulit ayam, selai kacang, kefir, dan mentega, tidak dianjurkan karena dapat membahayakan kesehatan (Badriah, 2014). Sel-sel lemak yang mempertahankan kadar hormon dalam tubuh dapat mempengaruhi siklus menstruasi pada wanita dan produksi sperma dan motilitas pada pria (Dieny et al., 2021).

d. Vitamin

Kebutuhan vitamin memuncak selama pubertas karena pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Ketika kebutuhan energi meningkat, begitu juga kebutuhan untuk sejumlah vitamin yang berbeda. Vitamin dapat diperoleh melalui sayuran dan buah-buahan. Kandungan vitamin dan mineral buah dan sayuran sangat membantu untuk mengontrol pengolahan makanan dan menjaga keseimbangan gizi. Biasanya banyak anak remaja yang kurang menyukai makan buah dan sayuran.

Vitamin A, B, C, E, B12, asam folat, vitamin B6, dan vitamin C semuanya penting. Vitamin ini sangat penting untuk mengubah karbohidrat menjadi energi yang dapat digunakan. Vitamin B6, asam folat, dan vitamin B12 diperlukan untuk sintesis DNA dan RNA, sedangkan vitamin D yang cukup diperlukan untuk pertumbuhan sel. Untuk pengembangan dan perbaikan sel yang tepat, vitamin A, C, dan E sangat penting. Untuk

memenuhi kebutuhan vitamin dan mineral kita juga bisa dengan mengonsumsi tablet yang tersedia secara komersial (Badriah, 2014).

e. Mineral

Mineral sangat penting untuk perkembangan selama masa remaja. Remaja tahap pertumbuhan membutuhkan dua kali asupan kalsium, fosfor, seng, magnesium, dan nitrogen rata-rata orang dewasa. Zn (seng) adalah mineral penting untuk pertumbuhan normal dan fungsi seksual. Sumber makanan seng dapat ditemukan pada ikan, kerang, serta sayur dan buah-buahan (Badriah, 2014).

## **2.4 Masalah Gizi Remaja**

Banyak masalah gizi pada remaja dapat terjadi akibat perilaku gizi yang salah, seperti gagal menjaga keseimbangan yang sehat antara asupan gizi dengan kecukupan energi yang direkomendasikan oleh para ahli. Kurangnya energi dan protein memiliki efek merugikan pada tubuh, yang menyebabkan masalah termasuk kurang energi kronik (KEK) dan anemia. Selain itu, masalah gizi pada remaja juga dapat terjadi akibat asupan makanan yang terlalu berlebihan. Penjelasan mengenai masalah gizi yang rentan terjadi pada remaja diantaranya sebagai berikut :

a. Obesitas

Obesitas dapat didefinisikan sebagai kelebihan lemak tubuh. Ketika obesitas terjadi pada usia muda, itu dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri dan menyebabkan masalah psikologis yang serius (Al, 2020). Memang benar bahwa remaja memiliki kebutuhan energi lebih tinggi

daripada orang dewasa, tetapi ada sebagian remaja yang makannya terlalu banyak melebihi kebutuhannya sehingga menjadi gemuk. Aktivitas fisik dan pembatasan diet adalah cara yang efektif untuk melangsingkan tubuh. Diet tinggi protein sangat ideal bagi remaja untuk mengurangi lemak tubuh mereka (Damayanti et al., 2017).

b. Kurang energi kronik (gizi buruk)

Permasalahan gizi kurang energi kronik (KEK) yang terjadi pada remaja putri akibat kurangnya asupan zat gizi atau pola makan serta tidak seimbang gizi pada tubuh yang terjadi dalam kurun waktu yang lama. Upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah terjadinya KEK pada remaja putri yaitu, asupan gizi seimbang dengan kebutuhan yang berbeda pada setiap individu (Rachmi et al., 2019).

Pada remaja, energi tubuh yang rendah atau badan kurus (juga dikenal sebagai "Kurang Energi Kronis") tidak selalu merupakan hasil dari berlebihan pada olahraga atau kegiatan fisik lainnya. Itu biasanya karena makan terlalu sedikit. Pada gadis remaja yang secara drastis mengurangi lemak tubuh mereka sering melakukannya karena faktor emosional termasuk ketakutan akan bentuk tubuhnya yang dianggap kurang seksi (Damayanti et al., 2017).

Kekurangan energi kronis (KEK) yang terjadi pada masa remaja dan tidak tertangani maka akan berdampak pada masa selanjutnya yaitu, pada saat masa kehamilan, persalinan, dan menyusui. Dampak yang ditimbulkan pada perempuan yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) pada

saat kehamilan diantaranya dapat menyebabkan anemia, komplikasi pada masa kehamilan, mudah terserang penyakit infeksi dan untuk dampak pada janin yang dikandungnya keguguran, bayi lahir cacat bawaan, anemia pada bayi, mati di dalam kandungan, berat badan lahir rendah (BBLR). Sedangkan dampak yang dapat terjadi pada saat perempuan KEK pada saat masa persalinan yaitu, persalinan sebelum waktunya, persalinan menjadi sulit dan lama hingga sampai operasi (Dieny et al., 2021). Masalah akan kurangnya asupan gizi ini dapat diatasi dengan cara menjaga asupan zat gizi yang seimbang.

c. Anemia

Anemia merupakan keadaan kadar hemoglobin dan eritrosit lebih rendah dari normal. Anemia sering terjadi pada remaja putri disebabkan karena mengalami menstruasi setiap bulan (Al, 2020). Remaja putri membutuhkan lebih banyak protein daripada pria muda. Bahan makanan berkualitas tinggi diperlukan untuk meningkatkan jumlah zat besi yang diserap dalam tubuh. Makanan kaya vitamin C, seperti daging merah, buah jeruk, kiwi, dan ayam, sangat membantu untuk penyerapan zat besi.

Untuk mengurangi kekurangan dan kelebihan gizi, perlu untuk memahami dan menerapkan pola makan bergizi seimbang. Cara makan sehat dengan mengonsumsi jenis dan jumlah makanan yang tepat untuk usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan keadaan biologis Anda secara keseluruhan. Penting untuk memperhatikan keragaman pola makan selain

menerapkan kebiasaan gaya hidup sehat seperti olahraga teratur, manajemen berat badan, dan perawatan diri (Damayanti et al., 2017).

## **2.5 Gizi Seimbang Remaja Putri**

Untuk mencapai perkembangan dan pertumbuhan yang maksimal diperlukan asupan gizi yang optimal, baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Untuk mencapai tujuan ini, Untuk itu, pola makan kita perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Ada beberapa hal yang perlu kita ketahui untuk mengenal gizi seimbang, diantaranya adalah 4 pilar gizi seimbang serta 10 pesan gizi seimbang (Rachmi et al., 2019). Gizi seimbang menjadi kunci pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Empat pilar gizi seimbang harus dilaksanakan secara utuh untuk menjaga kesehatan. Prinsip Gizi seimbang :

### **a. Pilar 1: Mengonsumsi aneka ragam pangan**

Mengonsumsi berbagai macam makanan sangat penting, karena tidak ada satu pun sumber makanan yang dapat menyediakan semua nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh untuk berkembang. Keanekaragaman pangan adalah anekaragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan. Semakin bervariasi makanan yang dikonsumsi, maka semakin mudah tubuh untuk memperoleh berbagai macam zat gizi yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam

pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014). Ada interaksi antara berbagai jenis gizi dalam tubuh, seperti ketika satu jenis gizi membutuhkan yang lain untuk dicerna atau diserap misalnya vitamin B, yang dapat ditemukan dalam sayuran hijau, diperlukan dalam pemecahan karbohidrat, lemak, dan protein.

b. Pilar 2 : Membiasakan perilaku hidup bersih

Menerapkan gaya hidup bersih dapat menurunkan risiko tertular penyakit menular, yang dapat berdampak pada kesehatan secara keseluruhan. Ketika kita sakit, tubuh kita mengalihkan sumber daya dari pertumbuhan dan perkembangan untuk memerangi penyakit itu sendiri, yang dapat menyebabkan hasil pertumbuhan dan perkembangan tidak maksimal. Kebiasaan hidup bersih seperti mencuci tangan, menjaga kuku tetap pendek dan bersih, tidak berbagi handuk, dan menutupi makanan dengan benar adalah contohnya.

c. Pilar 3 : Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik sangat penting untuk menjaga kesehatan, meningkatkan fungsi paru-paru, jantung, dan otot, serta dapat mengurangi risiko obesitas. Aktivitas fisik tidak selalu dari olahraga; segala jenis permainan dianggap sebagai aktivitas fisik.

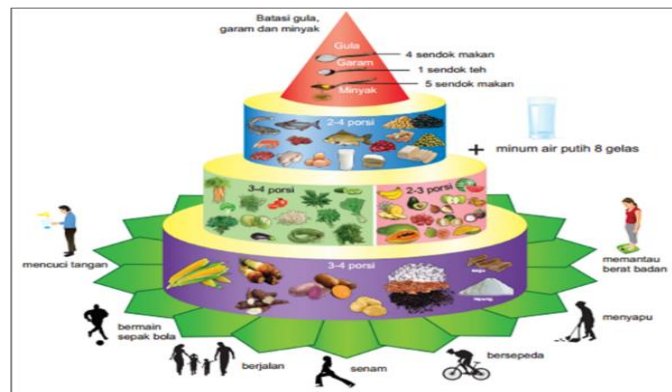
d. Pilar 4 : Memantau berat badan secara teratur

Salah satu tanda keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi

badan, yang biasa dikenal sebagai Indeks Masa Tubuh (IMT). Pada anak usia sekolah dan remaja, penentuan status gizi berdasarkan IMT harus disesuaikan dengan usianya. Dengan rutin memantau berat badan (dan tinggi badan), maka kita dapat mengetahui status gizi kita, dan mencegah atau melakukan tindakan penanganan bila berat badan menyimpang dari yang seharusnya (Rachmi et al., 2019).

Pada pedoman gizi seimbang, terdapat visualisasi berupa tumpeng gizi seimbang. Isi dari tumpeng gizi seimbang menunjukkan bahwa terdapat berbagai contoh pangan disetiap kelompok pangan yang isinya berbeda pada setiap tingkat lapisannya. Susunan lapisan tumpeng mengilustrasikan makanan yang beragam mulai dari yang paling banyak dikonsumsi (lapisan paling dasar) hingga yang konsumsinya harus dibatasi (bagian puncak tumpeng). Tumpeng Gizi Seimbang :

- 1) Lapisan dasar : Karohidrat yaitu sagu, jagung, nasi, kentang, ubi, gula, terigu, singkong 3-4 porsi/ hari.
- 2) Lapisan kedua : sayur dan buah. Sayur berwarna hijau, orange, putih, merah 3-4 porsi/hari Buah : Pisang, apel, semangka, anggur, dll 2-3 porsi / hari.
- 3) Lapisan ketiga : protein (nabati,hewani) Ikan, daging, susu, ayam, sapi, telur, tempe, tahu 2-4 porsi/hari.
- 4) Lapisan keempat tambahan : minyak, mentega (5 sdm/ hari), gula (4 sdm/hari), garam (1 sdt/ hari) (Kemendikbud, 2019).



**Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang**

Pada pedoman gizi seimbang tidak hanya terdapat panduan bagaimana konsumsi makanan sehari-hari saja. Akan tetapi terdapat banyak hal yang harus diupayakan untuk menunjang kesehatan secara optimal. Upaya-upaya tersebut tertera pada pesan gizi seimbang, diantaranya :

a) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok

Sebagai bagian dari konsep Gizi Seimbang, terdapat panduan keragaman pangan serta porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap kali makan. Konsep ini dikenal sebagai "Isi Piringku". Dalam 1 piring setiap kita makan, isilah  $\frac{2}{3}$  bagian dari setengah piring masing-masing untuk makanan pokok dan untuk sayuran,  $\frac{1}{3}$  bagian dari setengah piring masing-masing untuk lauk-pauk dan untuk buah. Dalam satu hari, kita dianjurkan untuk makan sumber karbohidrat 3-4 porsi, makan sayur 3-4 porsi, buah 2-3 porsi, makanan sumber protein hewani dan nabati 2-4 porsi. Selain itu, kita perlu membatasi jumlah gula dan garam dalam makanan kita, dan rutin mengonsumsi air putih. Jangan lupa mencuci tangan dengan sabun sebelum dan sesudah makan. Secara rutin, lakukanlah aktivitas fisik 30 menit setiap hari.



**Gambar 2. 2 Isi Piringku**

- b) Batasi konsumsi panganan manis, asin, dan berlemak
- c) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal
- d) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- e) Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
- f) Biasakan sarapan pagi
- g) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman
- h) Banyak makan buah dan sayur
- i) Biasakan membaca label pada kemasan pangan
- j) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan (Rachmi et al., 2019).

## **2.6 Status Gizi Remaja Putri**

### **2.6.1 Pengertian Status Gizi**

Status gizi adalah aktualisasi diri berdasarkan keadaan ekuilibrium pada bentuk variabel tertentu, atau perwujudan berdasarkan nutrire pada bentuk variabel tertentu. Ketidakseimbangan gizi bisa dianggap menggunakan gizi keliru atau malnutrisi (*malnutrition*). Status gizi membantu pada pada mengetahui riwayat kesehatan seorang dan penanganan yang sinkron menggunakan kebutuhan gizi yg diperlukan sang tubuh. Untuk menilai status

gizi seorang, bisa diketahui menggunakan pengukuran secara pribadi yaitu menggunakan pengukuran antropometri (Hardinsyah & Supariasa, 2016). Status gizi merupakan gambaran besar akan zat gizi yang ada di dalam tubuh. Status gizi seseorang dianalisis berdasarkan asupan gizi dan kemampuan tubuh dalam menyerap zat-zat gizi tersebut (Muhayari & Ratnawati, 2019).

### 2.6.2 Pengukuran Status Gizi

#### a. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Cara sederhana untuk mengukur status gizi pada orang dewasa yang berumur di atas 18 tahun yaitu dengan menggunakan indeks masa tubuh (IMT). Pengukuran ini digunakan khususnya untuk orang yang memiliki berat badan kurang dan lebih. Cara memperoleh indeks masa tubuh (IMT) yaitu, berat badan dalam satuan kilogram (kg) dibagi dengan tinggi badan dalam satuan meter (m). Dalam indeks masa tubuh (IMT) terdapat gambaran hasil proporsi berat badan berdasarkan tinggi badan. Indeks masa tubuh (IMT) ini merupakan suatu proses pengukuran yang tidak dapat digunakan oleh keadaan tertentu seperti sedang hamil, dalam kondisi asites, edema, *hepatomegaly*, bayi (Dieny et al., 2021). Cara perhitungan indeks masa tubuh (IMT) pada orang dewasa sebagai berikut :

$$\text{Indeks Masa Tubuh} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

b. Presentase Lemak Tubuh

Pengukuran ini bertujuan untuk memperkirakan jumlah lemak dalam tubuh yang didasarkan dalam tebal lemak bawah kulit. Dalam pengukuran ini didapatkan hasil presentase lemak tubuh yang dapat menggambarkan bagaimana status gizi seseorang. Bagian-bagian tubuh yang digunakan dalam pengukuran tebal lemak bawah kulit diantaranya bisep, trisep, subscapular, suprailiaka, supraspinale, abdominal, paha depan, betis medial, dan mid aksila. Gabungan dari pengukuran lemak bagian tubuh disebut presentase lemak tubuh total. Lemak dapat diukur dengan berat absolut (kg) dan secara presentase relatif (%) berdasarkan berat badan total (Dieny et al., 2021).

c. Rasio Lingkar Pinggang Panggul (RLPP)

Langkah pertama dalam pengukuran ini adalah menilai tebal lipatan kulit abdomen yang bertujuan untuk mengidentifikasi massa lemak dan otot. Pengukuran RLPP secara umum digunakan untuk melihat status obesitas sentral atau abdominal terdistribusi disekitar abdomen yang menandakan adanya perubahan metabolisme, seperti insulin dan meningkatnya produksi asam lemak bebas. Perubahan yang terjadi pada metabolisme tersebut menggambarkan risiko tinggi penyakit yang memiliki keterkaitan dengan adipositas, kardiovaskuler, serta diabetes melitus tipe II. Cara pengukuran dari RLPP ialah mengukur rasio pinggang berdasarkan lingkar panggul. Nilai ambang dari batas pengukuran RLPP pada wanita usia subur (WUS) yaitu 0,85 (Dieny et al., 2021).

#### d. Lingkar Lengan Atas

##### 1) Pengertian Lingkar Lengan Atas (LILA)

Lingkar lengan atas merupakan indikator yang baik untuk menilai bagaimana risiko kekurangan energi kronis pada kelompok Wanita Usia Subur (WUS). Rentang usia subjek masuk dalam kategori Wanita Usia Subur (WUS), sehingga menjadi penting untuk mengetahui status LILA nya. Pengukuran LILA merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk melihat status gizi, untuk mengetahui adanya resiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Wanita Usia Subur (WUS). Menurut Nugraheni et al., (2020) menjelaskan bahwa pengukuran lingkar lengan atas diutamakan pada Wanita Usia Subur (WUS) yang berusia 15 - 45 tahun. Subjek lebih banyak memiliki LILA yang beresiko  $LILA < 23.5$  cm.

Lingkar lengan atas dapat menggambarkan ketersediaan zat gizi di otot dan lemak, sehingga status LILA pada remaja putri berkaitan juga dengan kecepatan maturasi seksualnya. Cadangan energi dapat disimpan dalam bentuk glikogen salah satunya di otot, sementara kelebihan zat gizi makro yang lain disimpan dalam bentuk jaringan adiposa, yang ada di lemak bawah kulit, sehingga lingkar lengan atas dapat digunakan sebagai indikator untuk melihat riwayat asupan gizi seseorang pada masa lampau (Zaki et al., 2017).

**Tabel 2. 1 Ambang Batas Pengukuran LILA untuk Wanita Usia Subur**

Klasifikasi	Batas Ukur
<b>Wanita Usia Subur</b>	
KEK	<23,5 cm
Normal	23,5 cm



**Gambar 2. 3 Pita Lingkar Lengan Atas (LILA)**

2) Tujuan Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

Tujuan pengukuran lingkar lengan atas (LILA) pada wanita usia subur (WUS), calon ibu hamil, ibu hamil, maupun masyarakat menurut (Supariasa, 2014) guna untuk :

- a) Pendeteksian dini mengenai risiko terjadinya KEK, terutama bagi calon ibu hamil untuk mencegah risiko bayi melahirkan bayi berat badan lahir rendah (BBLR)
- b) Untuk menambah perhatian serta kesadaran masyarakat dalam rangka upaya mencegah dini terjadinya kekurangan energi kronik (KEK)

- c) Memberikan pengembangan terhadap pemikiran masyarakat dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak
- d) Meningkatkan peran tenaga Kesehatan dalam kualitas pelayanan Kesehatan yang diberikan yang meliputi pencegahan, penanggulangan, dalam perbaikan gizi masyarakat yang memiliki risiko terkena kekurangan energi kronik (KEK)
- e) Meningkatkan mutu pengarah atau Pendidikan Kesehatan dalam menunjang pelayanan Kesehatan yang berkualitas pada masyarakat (WUS, calon ibu hamil, ibu hamil) yang terindikasi kekurangan energi kronik (KEK).

### 3) Faktor yang Mempengaruhi Pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA)

Menurut Ariyani et al., (2019) bahwa banyak hal yang dapat memengaruhi perbedaan ambang batas optimal LILA. Keragaman ambang batas di Indonesia tersebut sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya bahwa bentuk tubuh orang dewasa Indonesia yang lebih beragam mungkin disebabkan oleh ragam suku atau etnik yang banyak di Indonesia serta riwayat gizi masa kanak-kanak yang tidak sama. Etnik yang berbeda mempunyai pola pembentukan lemak yang berbeda pula. Pernyataan ini dijelaskan Vogel dan Friede, bahwa pada etnik yang berbeda terdapat beberapa perbedaan yaitu perbedaan distribusi lemak dan massa otot.

Berdasarkan data Profil Kesehatan Indonesia tahun 2010, fakta geografis Indonesia yang unik tersebut menyebabkan Indonesia

mempunyai keragaman budaya, adat istiadat, dan suku atau etnik dengan karakteristik yang berbeda satu sama lain. Keragaman budaya, adat istiadat, dan etnik yang berbeda memungkinkan perbedaan distribusi lemak dan massa otot yang menyebabkan perbedaan kecenderungan ukuran LiLA sehingga berpengaruh terhadap ambang batas LiLA yang optimal pada wanita di berbagai provinsi Indonesia.

#### 4) Faktor yang Mempengaruhi Lingkar Lengan Atas (LILA)

Menurut Bender dalam (Evaginanti, M 2019) bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi lingkar lengan atas yaitu:

##### a) Nutrisi

Nutrisi sangat berpengaruh terhadap besarnya lingkar lengan atas. Nutrisi memberikan pengaruh kepada lapisan subkutan dan lapisan otot yang berada pada lingkar lengan atas. Pada lapisan subkutan, adanya nutrisi yang masuk akan disimpan dalam bentuk *triacylglycerol*. *Triacylglycerol* ini akan digunakan ketika asupan kalori dalam tubuh berkurang. Ketika asupan berkurang dalam jangka waktu yang lama maka lapisan subkutan pun akan menipis, karena tidak lagi menyimpan cadangan lemak. Selain mempengaruhi lapisan subkutan nutrisi juga akan mempengaruhi pertumbuhan otot. Dalam pertumbuhannya otot membutuhkan nutrisi yang cukup, ketika asupan nutrisi berkurang maka akan terjadi penurunan massa otot.

##### b) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik berpengaruh pada lapisan otot dan lemak subkutan. Ketika terjadi aktivitas fisik berlebih dan asupan yang kita terima kurang maka tubuh akan memecah cadangan energi pada lapisan lemak dan otot. Jika terjadi dalam jangka waktu lama maka akan mempengaruhi besarnya lingkaran lengan atas. Pada lapisan otot ketika kita melakukan aktivitas fisik, aktivitas tersebut akan menginduksi hipertrofi pada otot. Begitupun sebaliknya, ketika aktivitas kita menurun, immobilisasi dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan atrofi pada otot.

c) Usia

Usia juga mempengaruhi besarnya lingkaran lengan atas. Semakin tua, aktivitas fisik akan semakin berkurang, massa otot pun akan menurun. Begitupun dengan jaringan lemak subkutan ketika masa tua jaringan subkutan ini akan semakin menipis. Menipisnya jaringan subkutan dan otot akan mempengaruhi besarnya lingkaran lengan atas.

d) Lingkungan

Faktor lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi besarnya lingkaran lengan atas. Lingkungan akan membentuk gaya hidup seseorang, ketika seseorang memiliki gaya hidup *sedentary life*, maka akan terjadi penimbunan lemak tubuh dan ini akan mempengaruhi lingkaran lengan atas.

5) Langkah-langkah Mengukur Lingkaran Lengan Atas (LILA)

Menurut Nugraheni et al., (2020) bahwa terdapat beberapa langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengukur lingkaran lengan atas (LILA) secara berurutan meliputi:

- a) Menentapkan posisi bahu (*acromion*) dan siku (*olecranon*)
- b) Letakkan pita pengukur antara bahu dan siku
- c) Tetukan titik tengah lengan
- d) Lingkarkan pita LILA tepat pada titik tengah lengan
- e) Pita jangan terlalu ketat, jangan pula terlalu longgar
- f) Pembacaan skala yg tertera pada pita dalam cm (*centi meter*)



**Gambar 2. 4 Cara menentukan titik tengah untuk mengukur LILA (Siku dilipat kedalam sehingga membentuk sudut 90)**

Sumber : <https://www.lunss.com/how-to-measure>



**Gambar 2. 5 Posisi tangan saat membaca nilai LILA tangan diluruskan**

Sumber : <https://www.lunss.com/how-to-measure>

### 2.6.3 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

#### a. Faktor Eksternal

Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi individu diantaranya:

##### 1) Pendapatan

Terdapat hubungan erat kaitannya antara masalah gizi dengan daya beli keluarga. Suatu pendapatan akan memengaruhi daya beli seseorang. Pendapatan yang rendah maka daya beli juga akan semakin rendah, begitupun sebaliknya pendapatan yang tinggi maka daya beli semakin tinggi. Dengan demikian, pendapatan yang dimiliki memengaruhi status gizi individu (Dieny et al., 2021).

##### 2) Pendidikan

Pendidikan memiliki hubungan terhadap kelayakan pekerjaan, dimana hal tersebut memberikan dampak positif dalam tingkat pendapatan keluarga. Selain itu, mempertahankan status gizi keluarga dalam mempertahankan kesehatan yang baik secara intrinsik terkait dengan pendidikan seseorang dalam hal gizi memiliki keterkaitan terhadap perubahan pengetahuan, sikap, perilaku seseorang dalam mempertahankan status gizi agar tetap maksimal (Dieny et al., 2021).

##### 3) Pekerjaan

Pekerjaan sangat menunjang kualitas status gizi melalui taraf kehidupan suatu anggota keluarga tersebut dalam memenuhi asupan makanan sehari-harinya (Dieny et al., 2021).

#### 4) Budaya

Kebiasaan seseorang akan sangat dipengaruhi oleh budaya seseorang karena batas-batas dari apa yang diterima sebagai kebenaran dan disempurnakan melalui proses argumentasi yang dilakukan secara berulang-ulang (Dieny et al., 2021).

#### 5) Kebiasaan Makan

Pada umumnya kebiasaan makan suatu individu, zat-zat gizi yang terdapat pada makanan tidak berpengaruh. Kebiasaan makanan merupakan hal yang berasal dari budaya kelompok yang diajarkan oleh anggota kelompok keluarga, dimana latar belakang budaya tersebut berpengaruh pada pola frekuensi makan seseorang (Wahyuni, Nyimas Sri., 2018)

#### b. Faktor Internal

##### 1) Usia

Kemampuan atau pengalaman seseorang dalam mempertahankan status gizi anggota keluarga dipengaruhi oleh usia.

##### 2) Asupan

Konsumsi gizi pada seseorang dapat menentukan tercapainya derajat kesehatan yang dapat disebut status gizi (Dieny et al., 2021). Pola makan yang benar sangat mempengaruhi asupan nutrisi yang berperan dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan yang optimal (Rahayu, 2020). Hal ini dapat dijelaskan bahwa semakin baik pola konsumsi makanan maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi dengan kategori yang baik pula (Kahah, 2020). Pola makan yang baik juga bisa

dikatakan bahwa jumlah makan yang dikonsumsi sudah sesuai kebutuhan, jenis zat gizi dalam makanan terpenuhi serta frekuensi/ kuantitas makan yang baik (Nurwijayanti, 2018).

### 3) Infeksi

Menurunnya nafsu makan, timbulnya kesulitan dalam menelan dan mencerna makanan pada individu bisa terjadi akibat infeksi dan demam (Dieny et al., 2021).

## **2.6.4 Faktor Mempengaruhi Masalah Gizi**

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi pemanfaatan zat gizi oleh tubuh, yaitu faktor primer dan faktor sekunder :

### a. Faktor Primer

Faktor primer adalah faktor asupan makanan yang dapat menyebabkan zat gizi tidak cukup atau berlebihan.

- 1) Tidak adanya makanan yang cukup untuk dikonsumsi anggota keluarga karena kurangnya ketersediaan pangan dalam keluarga.
- 2) Adanya ketidakmampuan keluarga dalam menyediakan makanan yang cukup akibat kemiskinan
- 3) Pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya zat gizi bagi kesehatan
- 4) Kelirunya kebiasaan makan

### b. Faktor Sekunder

Faktor sekunder adalah faktor yang mempengaruhi bagaimana tubuh menggunakan zat gizi. Ketidakmampuan gizi dalam memenuhi kebutuhan disebabkan oleh kendala dalam pemanfaatannya. Seseorang

sudah mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang cukup, tetapi zat gizi tidak dapat dimanfaatkan dengan maksimal.

- 1) Gangguan pada pencernaan makanan seperti, gangguan pada gigi geligi, alat cerna atau enzim, yang menyebabkan makanan tidak dapat dicerna dengan sempurna.
- 2) Gangguan penyerapan (absorpsi) zat gizi seperti, parasit atau penggunaan obat- obatan tertentu. Anak yang menderita cacing perut akan menderita kekurangan gizi, karena cacing memakan zat gizi yang dikonsumsi anak, akibatnya anak tidak dapat tumbuh dengan baik.
- 3) Gangguan pada metabolisme zat gizi. Keadaan ini umumnya disebabkan gangguan pada lever, penyakit kencing manis, atau penggunaan obat-obatan tertentu yang menyebabkan pemanfaatan zat gizi terganggu..
- 4) Gangguan ekskresi, akibatnya terlalu banyak kencing, banyak keringat, yang dapat mengganggu pada pemanfaatan zat gizi (Harjatmo et al., 2017).

Menurut (Adriani & Wirjadmadi, 2016) faktor penyebab masalah gizi pada remaja diantaranya :

- a) Kebiasaan Makan Yang Buruk

Kebiasaan makan yang buruk dalam keluarga yang telah tertanam dalam diri sejak kecil akan bertahan hingga sudah dewasa. Memakan makanan apa pun yang diinginkan, kapan pun yang dimau, tanpa mempertimbangkan kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan atau efek dari kesehatan mereka.

- b) Pemahaman Gizi Yang Keliru

Tubuh langsing dapat menjadi sumber kebanggaan bagi kaum muda, terutama wanita. Itu juga merupakan penyebab umum akan masalah gizi yang terjadi. Untuk memelihara tubuh idaman tersebut, mereka menggunakan pembatasan makanan yang diatur sedemikian rupa sehingga kebutuhan nutrisi mereka tidak dapat terpenuhi dengan baik.

c) Kesukaan Yang Berlebihan Terhadap Makanan

Kondisi ini umumnya dikaitkan dengan "mode" yang tengah berada di puncak popularitasn kalangan remaja, seperti meluasnya konsumsi makanan cepat saji yang tidak sehat seperti *hot dog* dan minuman manis seperti *cola cola*.

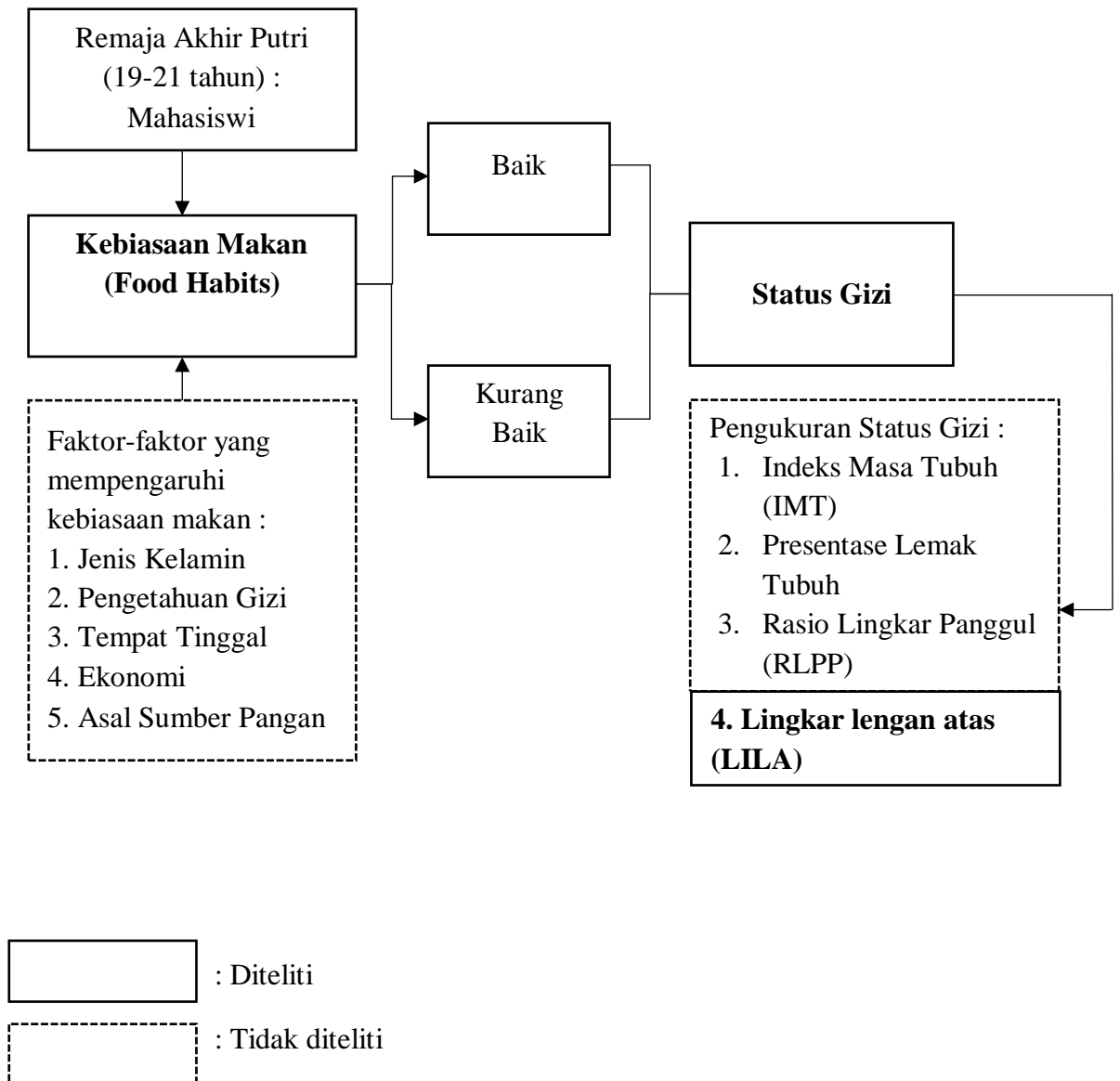
d) Masuknya Produk Makanan Baru

Produk makanan baru dari negara lain memiliki dampak terhadap kebiasaan makan anak muda. Jenis makanan siap saji (cepat) seperti *hot dog*, *hamburger*, *nugget* ayam, dan kentang goreng. Dan berbagai macam keripik (*junk food*), yang umumnya dianggap anak muda sebagai lambang gaya hidup modern.

e) Promosi Yang Berlebihan Melalui Media Masa

Remaja sangat mudah tertarik pada sesuatu yang baru, kondisi ini dimanfaatkan oleh pengusaha makanan. Dengan mempromosikan produk makanan dengan cara mempengaruhi para remaja menggunakan bintang film yang menjadi idola mereka.

## 2.7 Kerangka Konsep



**Gambar 2. 6 Kerangka Konsep Hubungan Kebiasaan Makan dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang Tinggal di *Boarding House***

## 2.8 Hipotesis

H1 : Terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan lingkaran lengan atas (LILA) Mahasiswi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang Tinggal di *Boarding House*.