

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengetahuan

2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan merupakan suatu hasil dari rasa keingintahuan yang melalui proses sensori, terutama pada mata dan telinga terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan atau *knowledge* sendiri adalah sebuah fakta, atau informasi yang dapat diperoleh melalui pengalaman atau pembelajaran yang dapat disebut posteriori (Donsu, 2017).

Pengetahuan merupakan hak seseorang untuk mengetahui informasi yang diperlukan seperti sehat atau sakit, contohnya informasi tentang penyakit seperti ingin mengetahui penyebab, cara penularan, dan cara pencegahan, serta informasi gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan, keluarga berencana, dan sebagainya. (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal, diharapkan dengan mendapatkan pendidikan yang tinggi maka akan semakin luas pengetahuannya. Tetapi, banyak orang yang berpendidikan rendah juga tidak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak hanya diperoleh dari pendidikan formal saja, tetapi juga dapat diperoleh dari pendidikan non-formal. Pengetahuan akan suatu objek mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek ini akan menentukan sikap seseorang. Semakin banyak aspek positif dan

objek yang diketahui, maka akan menimbulkan sikap semakin positif terhadap objek tertentu (Notoatmojo, 2014).

2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo yang dikutip oleh Syapitri, *et al* (2021) pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang berbeda. Secara garis besar dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan, yaitu :

1. Tahu (*Know*)

Tahu atau *recall* mempunyai arti memanggil memori yang telah dipunyai sebelumnya, setelah mengamati sesuatu yang spesifik dan telah dipelajari atau yang telah diterima. Tahu di sini merupakan tingkatan untuk mengukur seseorang yang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu dengan dapat menyebutkan, menguraikan, mengidentifikasi, serta menyatakan.

2. Memahami (*Comprehention*)

Memahami sebuah objek bukan hanya sekedar tahu terhadap objek tersebut, dan juga tidak sekedar menyebutkan, tetapi orang tersebut juga dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahuinya. Seseorang yang telah memahami objek dan materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan terhadap suatu objek yang dipelajari.

3. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi dapat juga diartikan jika seseorang yang telah memahami objek yang telah dimaksud dapat menggunakan ataupun mengaplikasikan prinsip yang diketahui. Pada situasi atau kondisi yang lain, aplikasi juga diartikan penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip, rencana program dalam situasi yang lain.

4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang dalam menjabarkan atau memisahkan sesuatu objek, kemudian mencari hubungan antara komponen - komponen dalam suatu objek atau masalah yang diketahui tersebut. Untuk mengetahui bahwa pengetahuan seseorang telah sampai pada tingkatan analisis adalah bila orang tersebut dapat membedakan, memisahkan, mengelompokkan, membuat bagan (diagram) terhadap pengetahuan objek tersebut.

5. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan seseorang dalam merangkum suatu hubungan yang logis dari komponen pengetahuan yang sudah dimilikinya. Dengan kata lain suatu kemampuan untuk menyusun informasi baru dari informasi yang sudah ada sebelumnya.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian

berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku dimasyarakat.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Wawan & Dewi yang dikutip oleh Setyawan (2019) faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut :

1. Faktor Internal

a. Orang tua

Orang tua memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi pada anak, karena orang tua sebagai pendidik dalam memberikan pengetahuan tentang zat – zat gizi untuk memenuhi tumbuh kembang anak, serta perilaku hidup bersih. Orang tua juga dapat melakukan perencanaan dalam penyusunan menu yang bervariasi, pemilihan dalam bahan makanan yang berkualitas baik yang menunjang status gizi.

b. Pendidikan

Pendidikan dapat diartikan sebagai pengelolaan seseorang terhadap perkembangan orang lain, yang tujuannya adalah terwujudnya impian atau cita-cita tertentu yang menentukan apa yang dilakukan dan dicapai seseorang dalam hidupnya guna mencapai keamanan dan kebahagiaan. Pendidikan diperlukan untuk memperoleh informasi berupa unsur-unsur penunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang, termasuk perilaku dan gaya hidupnya,

terutama dalam sikap motivasinya terhadap pesan. Secara umum, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah memperoleh informasi.

c. Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan demi menunjang kehidupan sendiri dan kehidupan keluarga. Pekerjaan tidak diartikan sebagai sebuah sumber kesenangan, akan tetapi merupakan suatu cara untuk mencari nafkah yang membosankan, berulang, serta memiliki banyak tantangan. Sedangkan bekerja merupakan kegiatan yang menyita banyak waktu.

d. Umur

Umur atau usia merupakan suatu angka yang sudah mulai terhitung dari manusia dilahirkan hingga mencapai tingkat kematangan usia yang pas dalam berpikir dan bekerja.

2. Faktor Eksternal

1.4.1.1.1 Faktor Lingkungan

Lingkungan merupakan suatu kondisi yang ada sekitar manusia dan dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku suatu individu atau kelompok.

1.4.1.1.2 Sosial Budaya

Sistem sosial budaya yang terdapat pada masyarakat dapat memberikan pengaruh dari sikap dalam menerima informasi.

1.4.1.1.3 Media massa

Media massa sebagai media penyalur informasi, seperti informasi kesehatan, ekonomi, politik, pendidikan, hukum hingga hiburan.

2.2 Gizi Seimbang

2.2.1 Definisi Gizi Seimbang

Kata gizi sendiri berasal dari bahasa arab “*ghizda*” yang berarti makanan, ilmu gizi juga berhubungan dengan tubuh manusia. Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari segala sesuatu tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengertian gizi pada umumnya adalah suatu aspek yang berhubungan dengan fungsi dasar pada zat gizi yang menghasilkan energi, pertumbuhan, dan perkembangan (Lathifah, 2020).

Gizi Seimbang merupakan suatu susunan pangan yang mengandung gizi seimbang yang sesuai dengan jumlah kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman, aktivitas fisik perilaku hidup sehat, dan memantau berat badan secara teratur, untuk mempertahankan berat badan normal dan mencegah terjadinya masalah gizi (Kemenkes, 2014).

2.2.2 Empat Pilar Gizi Seimbang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) No. 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang, mengenai prinsip gizi seimbang. Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang merupakan sebuah rangkaian untuk menyeimbangkan zat gizi yang keluar dengan zat yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur. Empat pilar tersebut ialah :

a. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Tidak ada jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi untuk memenuhi pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali ASI untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Dalam prinsip ini keanekaragaman yang dimaksud bukan hanya keanekaragaman dari jenis pangan, tetapi juga dari porsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan.

b. Membiasakan perilaku hidup bersih

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama pada anak-anak adalah penyakit infeksi. Seseorang yang mengalami penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan, yang berarti tidak dapat mengonsumsi jumlah dan jenis zat gizi yang dibutuhkan.

c. Melakukan aktivitas fisik

Ketika melakukan aktivitas fisik sangat memerlukan energi. Aktivitas fisik, dapat melancarkan sistem metabolisme zat gizi dalam tubuh, dan berperan untuk menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan yang keluar dalam tubuh.

d. Memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

Terciptanya berat badan yang normal atau berat badan yang sesuai, bagi orang dewasa salah satu indikasi bahwa telah mencapai keseimbangan dalam zat gizi. Oleh karena itu, pemantauan berat badan normal harus menjadi bagian dari “Pola Hidup” dengan “ Gizi Seimbang”, ini dilakukan untuk mencegah masalah gizi yang dialami.

2.2.3 Jenis dan Fungsi Zat Gizi

Pada usia remaja tubuh memerlukan zat gizi yang tidak hanya untuk pertumbuhan fisik saja tetap juga untuk perkembangan organ tubuh. Oleh karena itu, tubuh memerlukan zat gizi. Dikarenakan itu, jenis zat gizi dibagi menjadi dua, yaitu zat gizi makro dan mikro (Prita, *et al.* 2017).

1. Zat gizi makro

a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama untuk melakukan setiap aktivitas tubuh. Sehingga, dianjurkan pemenuhan karbohidrat sebesar 50 – 60% total kalori. Fungsi karbohidrat di dalam tubuh, terbagi menjadi empat, yaitu :

a) Sumber energi

Karbohidrat adalah sumber energi utama untuk makhluk hidup, karena mudah untuk dijangkau dan didapatkan. Setiap gram karbohidrat menghasilkan 4 Kkal. Jadi, dapat disimpulkan bahwa karbohidrat merupakan penyedia energi bagi tubuh.

b) Pemberi rasa manis di makanan

Karbohidrat juga memberikan rasa manis, terutama monosakarida dan disakarida.

c) Penghemat Protein

Di saat kebutuhan karbohidrat makanan tidak terpenuhi, maka protein yang akan digunakan sebagai cadangan makanan untuk memenuhi kebutuhan energi. Hal ini pun berlaku untuk sebaliknya, jika karbohidrat makanan terpenuhi maka protein akan disimpan.

d) Membantu pengeluaran feses

Salah fungsi dari karbohidrat yaitu membantu proses pengeluaran feses dengan cara peristaltik usus.

b. Lemak

Lemak adalah sumber energi yang dapat disimpan di dalam tubuh sebagai cadangan energi. Konsumsi lemak yang berlebihan pada usia remaja tidak di anjurkan karena dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh khususnya kadar kolesterol darah, sekitar 20 – 25 % dari total kalori. Fungsi lemak untuk tubuh, yaitu sebagai bahan bakar, makanan dipermudah dalam penyerapan vitamin larut lemak A, D, E, dan K, serta sebagai lapisan bantalan manusia untuk melindungi organ vital, sumber lemak bisa didapat dari minyak dan mentega.

c. Protein

Protein berperan utama dalam memelihara dan mengganti sel – sel yang rusak, dan mengatur fungsi fisiologis organ tubuh. Kebutuhan protein pada remaja masih sangat tinggi karena proses pertumbuhan yang cepat. Fungsi dari protein antara lain sebagai sumber energi, membangun dan memperbaiki jaringan tubuh, dan membentuk antibodi. Anjuran kebutuhan protein pada kelompok remaja sekitar 14 – 16 % dari kalori total. Sumber protein yang utama adalah ikan, daging, ayam, tempe, tahu dan kacang – kacang.

2. Zat gizi mikro

a. Mineral

Mineral yang dibutuhkan remaja diperlukan dalam jumlah sedikit, karena memiliki peranan yang penting dalam berbagai proses metabolisme di dalam tubuh.

b. Vitamin

Vitamin dibutuhkan dalam mengatur berbagai proses metabolisme di dalam tubuh, mempertahankan fungsi berbagai jaringan serta mempengaruhi dalam pembentukan sel baru.

Vitamin dibagi menjadi dua, yaitu vitamin yang terlarut pada lemak dan yang larut air. Vitamin A, D, E, dan K merupakan vitamin yang akan larut pada lemak. Sedangkan, vitamin B,

vitamin kompleks dan vitamin C adalah vitamin yang larut pada air. Fungsi dari vitamin, yaitu :

Tabel 2.1 Jenis – jenis Vitamin

No	Jenis	Sumber	Manfaat
1	Vitamin A	<ul style="list-style-type: none"> • Produk mengandung susu. • Minyak ikan COD. • Hati. • Sayuran berwarna hijau gelap dan kuning. • Buah-buahan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Memperkuat sistem kekebalan tubuh. • Membantu pertumbuhan tubuh anak. • Menjaga kesehatan kulit. • Menjaga kesehatan mata. • Menjaga kesehatan tulang dan gigi. • Menjaga kesehatan pernafasan dan saluran usus.
2	Vitamin B1	<ul style="list-style-type: none"> • Sereal gandum. • Ikan. • Daging sapi. • Sayur-sayuran dan kacang-kacangan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme karbohidrat dan protein. • Menjaga kesehatan mulut, bibir, lidah, dan mata. • Menjaga kesehatan kulit, rambut dan kuku.
3	Vitamin B2	<ul style="list-style-type: none"> • Makanan yang mengandung susu. • Daging sapi. • Sayuran berdaun hijau. • Hati. • Sereal gandum. • Kacang. • Yogurt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme karbohidrat dan protein. • Menjaga kesehatan mulut, bibir, lidah dan mata. • Menjaga kesehatan kulit, rambut, dan kuku.
4	Vitamin B3	<ul style="list-style-type: none"> • Makanan mengandung susu. • Daging sapi. • Makanan berasal dari unggas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme karbohidrat dan lemak. • Menjaga kesehatan kulit, lambung, lidah dan sistem pencernaan. • Menjaga kadar kolesterol dalam tubuh.

		<ul style="list-style-type: none"> • Sayuran. • Sereal gandum. 	
5	Vitamin B6	<ul style="list-style-type: none"> • Makanan yang mengandung susu. • Daging sapi. • Sereal gandum. • Sayuran berdaun hijau. • Ikan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme protein. • Membantu produksi sel darah merah, hormon, enzim, dan antibodi. • Membantu kerja saraf.
6	Vitamin B12	<ul style="list-style-type: none"> • Makanan yang mengandung susu. • Ikan • Telur • Hati 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu pembentukan sel darah merah. • Menjaga kesehatan sistem saraf. • Meningkatkan nafsu makan. • Membantu dalam proses metabolisme protein.
7	Vitamin C	<ul style="list-style-type: none"> • Buah citrus seperti jeruk mandarin, anggur, lemon, strawberry, kiwi, tomat • Sayur berdaun hijau • Paprika hijau 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu sintesa kolagen, membantu pertumbuhan, dan membantu perbaikan sel, gusi, gigi, pembuluh darah dan tulang. • Membantu penyembuhan setelah operasi dan sakit. • Membantu penyerapan kalsium dan zat besi. • Menjaga kekebalan tubuh.
8	Vitamin D	<ul style="list-style-type: none"> • Kuning telur • Minyak ikan COD • Ikan • Kulit manusia akan menghasilkan vitamin D ketika terpapar sinar matahari langsung. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu metabolisme kalsium dan fosfor untuk menjaga kesehatan gigi, tulang dan otak. • Menjaga kalsium dalam darah.

9	Vitamin E	<ul style="list-style-type: none"> • Sayur berdaun hijau • Kacang-kacangan • Kuning telur 	<ul style="list-style-type: none"> • Menjaga kondisi sel dan kesehatan kulit dan jaringan. • Menjaga sel darah merah. • Sebagai antioksidan • Menjaga kekebalan tubuh.
10	Vitamin K	<ul style="list-style-type: none"> • Sayur berdaun hijau • Kacang kedelai • Tubuh manusia dapat memproduksi vitamin K dengan bantuan bakteri di usus besar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu pembekuan darah ketika terjadi luka. • Mencegah terjadinya pendarahan parah. • Menjaga kesehatan liver/hati.

(Reddy, , *et.al*, 2022)

2.2.4 Gizi Seimbang Untuk Remaja

Kelompok pada usia ini merupakan peralihan dari anak-anak menjadi remaja sampai dewasa. Kondisi pada usia ini sangat penting dan berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok usia ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan saat jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisi citra tubuh (*body image*). Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok usia ini harus memperhatikan kondisi tersebut.

2.2.5 Manfaat gizi seimbang bagi remaja

Kecukupan gizi pada remaja akan terpenuhi dengan pola makan ang beragam dan gizi seimbang. Manfaat dari gizi seimbang pada remaja (Hidayatullah,2018), yaitu :

1. Beraktivitas

2. Bersosialisasi
3. Membantu untuk konsentrasi saat belajar.
4. Memenuhi kebutuhan energi, serta tumbuh kembang

2.2.6 Kebutuhan gizi remaja

Masa pertumbuhan pada remaja sangat membutuhkan kebutuhan gizi yang tinggi supaya tercapai potensi dalam pertumbuhan secara optimal. Kebutuhan gizi pada remaja relatif sangat besar, karena remaja mengalami masa pertumbuhan, dan umumnya pada remaja melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi daripada usianya.

Kebutuhan gizi harus diperhatikan, dan memenuhi beberapa hal (Ikatan Dokter Indonesia, 2013) yaitu :

1. Mengandung nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif dan maturasi seksual.
2. Memberi cadangan energi yang cukup apabila sedang sakit.
3. Dapat mencegah dari penyakit terkait makanan, seperti kardiovaskuler, diabetes, osteoporosis dan kanker.
4. Dapat mengubah gaya hidup dan pola makan menjadi lebih sehat.

Kebutuhan gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh pertumbuhan di masa pubertas. Remaja putra yang mengalami masa pubertas akan mengalami pertumbuhan tinggi badan sekitar 18 cm, sedangkan pada remaja perempuan lebih rendah dari remaja putra. (Hidayatullah, 2018).

2.2.7 Masalah gizi remaja

Masalah yang dialami oleh para remaja sekarang ini, dipengaruhi dari berbagai penyebab, yaitu :

1. Perilaku makan khas pada remaja

Pada masa remaja saat ini umumnya anak remaja lebih suka makan makanan ringan dan jajan yang kurang bergizi seperti, coklat, permen, gorengan, dan es. Remaja lebih tertarik makan di luar rumah bersama dengan teman sebayanya, dan jarang makan di rumah. Sehingga mengakibatkan waktu makannya tidak teratur, dan terjadinya gangguan pencernaan (maag atau nyeri lambung). Remaja juga sering tidak sarapan pagi ketika berangkat ke sekolah, sehingga sering mengalami lapar dan lemas, kemampuan menangkap pelajaran menurun, semangat untuk belajar menurun, keluar keringat dingin, kesadaran mulai menurun hingga bisa pingsan (Mardalena,2017).

Menurut Mardalena (2017), faktor yang menyebabkan perilaku makan remaja, yaitu :

- 1) Pengaruh dari teman sebaya.
- 2) Media massa.
- 3) Tingkat ekonomi keluarga.
- 4) Suasana di dalam keluarga.
- 5) dan kemajuan di dunia industri makanan.

2. Gangguan pola makan pada remaja

Penyakit kompleks atau dikenal dengan gangguan makan, penyakit ini dapat menyarang anak – anak dan remaja. Ada tiga bentuk dari gangguan makan yaitu *Anorexia Nervosa* (AN), *Bulimia Nervosa* (BN), dan terakhir gangguan makan yang tidak tergolong. Penyakit ini memerlukan penanganan tim yang profesional, meliputi perawat, ahli gizi, dan kesehatan jiwa, (Mardalena, 2017),

3. **Obesitas**

Obesitas merupakan malnutrisi yang berkaitan dengan status gizi masa lalu, di mana anak yang mengalami *stunting* akan kecil kemungkinan mengalami obesitas daripada anak yang normal. Obesitas yang dialami remaja akan berhubungan dengan masalah kesehatan saat dewasa, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, gangguan saluran cerna dan hati, komplikasi masalah tulang hingga kematian.

4. **Kurus**

Kurus merupakan salah satu masalah gizi yang sering di temukan pada remaja perempuan. Dikarenakan, menurut pandangan anak remaja bahwa kurus ada salah satu poin penting dalam kecantikan. Sehingga banyak anak remaja perempuan melakukan diet tanpa pengawasan dari dokter atau ahli gizi, padahal dimasa remaja adalah masa yang mengalami rawan gizi, karena sedang tinggi-tingginya kebutuhan gizi.

5. Anemia

Anemia adalah keadaan di mana jumlah eritrosit atau kadar Hb menurun kurang dari normal (<12g%). Hal ini dapat menyebabkan kemampuan Hb dan eritrosit dalam mengikat oksigen dan di bawah ke seluruh tubuh, hingga mengalami cepat letih, lemah dan lesu.

2.3 Status Gizi

2.3.1 Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan suatu alat ukur keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi didapat dari keseimbangan antara kebutuhan dan masuknya nutrisi (Kemenkes,2019).

Status gizi dibagi menjadi tiga, yaitu status gizi kurang, status gizi baik dan terakhir status gizi lebih. Status gizi yang baik tergantung pada asupan gizi seimbang seseorang dalam mengonsumsi makan bergizi dan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Namun, apabila asupan gizi seseorang kurang baik maka akan menghasilkan status gizi kurang. Sedangkan, jika seseorang mengonsumsi asupan gizi berlebih dari kebutuhannya akan membuat status gizi lebih (Susanti,2020).

2.3.2 Faktor yang mempengaruhi status gizi

Menurut Almatier (2013), ada beberapa faktor yang mempengaruhi, yaitu :

1. Faktor Genetik

Contohnya seorang anak yang memiliki kondisi obesitas, cenderung didapatkan dari genetik kedua orang tuanya.

2. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan memiliki peran yang penting untuk dalam mempengaruhi perilaku, atau gaya hidup contohnya apa yang dikonsumsi dan aktivitas dilakukan.

3. Faktor psikis

Setiap pemikiran dapat mempengaruhi kebiasaan makan orang tersebut.

4. Jenis Kelamin

Penderita obesitas sering dijumpai pada wanita di usia remaja dan pasca menopause.

5. Faktor Kesehatan

Terdapat beberapa kelainan yang bisa mengubah pola makanan orang tersebut, bisa saja menjadi banyak makan atau menjadi kurang nafsu makan.

6. Faktor Perkembangan

Remaja yang menderita obesitas dari masa anak – anak memiliki sel lemak 5 kali lebih banyak daripada remaja dengan berat badan biasa.

7. Aktivitas Fisik

Kurangnya beraktivitas fisik juga penyebab utama dalam meningkatnya obesitas remaja.

2.4 Remaja

2.4.1 Definisi Remaja

Remaja atau dapat disebut *Adolescence*, yang berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh kembang dalam mencapai kematangan. Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting dan diawali dengan kematangan organ – organ fisik. Masa remaja sendiri merupakan masa peralihan dari usia anak – anak ke usia dewasa, yang di tandai dengan perubahan fisik dan di ikuti peralihan emosi yang masih sangat tidak stabil dan rentan mengalami masalah gizi serta, rentan terhadap penyakit, khususnya risiko terjadinya penyakit tidak menular (Jayanti, *et.al*, 2017).

Menurut WHO (*World Health Organization*) remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10 sampai 19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI (Perkemenkes RI) nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun. Remaja pada usia 10 sampai 18 tahun merupakan masa transisi dari masa anak – anak menuju dewasa serta memiliki perkembangan fisik, psikososial, dan kognitif yang sangat intens. Remaja pada kelompok usia 10 sampai 18 tahun, memiliki beberapa masalah kesehatan terutama pada masalah gizi. Permasalahan gizi yang terjadi memiliki kesamaan dengan masalah gizi anak - anak dan orang dewasa pada beberapa dimensi perubahan pubertas.

2.4.2 Tahapan Remaja

Menurut soetjningsih (2010), terdapat 3 tahapan remaja dalam mencapai dewasa, yaitu :

1. Remaja awal (*Early adolescent*) umur 12 -15 tahun

Pada tahap ini seorang remaja mengalami perubahan pada tubuhnya. Perubahan yang terjadi seperti mengembangkan pemikiran -pemikiran baru contohnya mulai tertarik dengan lawan jenis.

2. Remaja madya (*Middle adolescent*) umur 15 – 18 tahun

Pada tahapan ini remaja lebih membutuhkan banyak teman dalam memahami dan melakukan sesuatu. Di tahapan ini juga, remaja memiliki kecenderungan bingung dalam memilih dan menentukan sesuatu yang benar contohnya asupan gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh.

3. Remaja akhir (*Late adolescent*) umur 18 – 21 tahun

Tahap ini merupakan tahapan terakhir dari remaja menuju dewasa dan dapat ditandai dengan 5 hal, yaitu :

- a. Minat yang mantap terhadap fungsi intelek.
- b. Egonya dalam mencari kesempatan bertemu orang lain dan mengalami atau mencari pengalaman baru.
- c. Egosentrisme (terlalu mencari perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan dan kepentingan diri sendiri daripada orang lain.
- d. Memiliki *privatself*.
- e. Menjadi masyarakat umum.

2.4.3 Karakteristik Perkembangan Sifat Remaja

Menurut (Sawyer, *et.al*, 2018) karakteristik pada perkembangan remaja, sebagai berikut :

a. Ingin mencoba segala sesuatu

Remaja memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi, sehingga remaja senang mencari tahu sesuatu yang baru dan belum pernah diketahui olehnya.

b. Aktivitas Kelompok

Remaja yang memiliki kesukaan sama akan membentuk suatu kelompok teman yang memiliki kesukaan sama tersebut. Remaja juga lebih senang mengeksplere hal – hal baru bersama teman daripada sendirian, karena apa yang mereka alami akan menjadi bahan cerita bersama kelompoknya.

c. Berkhayal

Khayalan timbul dari keinginan atau angan – angan yang tidak dapat disalurkan, sehingga membuat seorang remaja mulai berkhayal.

Khayalan tersebut bisa saja menjadi positif ataupun negatif.

d. Pertentangan

Remaja umumnya selalu merasa ingin bebas dalam hal berkembang dan berekspresi, namun kebanyakan dari mereka takut untuk berkembang dan berekspresi karena adanya pertentangan dengan orang tua.

e. Gelisah

Seorang remaja juga memiliki rasa kegelisahan yang tinggi, kegelisahan tersebut, juga dapat disamakan seperti keinginan yang tinggi sehingga bisa menimbulkan kegelisahan. Seorang remaja gelisah dikarenakan munculnya prespsi “Apakah aku bisa mewujudkan keinginan tersebut atau tidak?”.

