

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **2.1 Remaja**

#### **2.1.1. Masa Remaja**

Remaja atau *adolescentia* yaitu masa muda yang terjadi antara 17-30 tahun dan proses perkembangan psikis remaja dimulai antara 12-22 tahun (Dariyo, 2004). Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, psikologik, dan sosial. Sebagian besar masyarakat dan budaya, masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmojo, 2007).

Sedangkan menurut WHO (dalam Sarwono, 2002) mendefinisikan remaja lebih bersifat konseptual, ada tiga kriteria yaitu biologis, psikologik dan sosial ekonomi, dengan batas usia antara 10-24 tahun.

Remaja didefinisikan secara lengkap sebagai berikut (Dariyo, 2004):

- a. Individu berkembang pertama kali dengan menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual.

- b. Individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

### 2.1.2. Karakteristik Masa Remaja

Karakteristik perkembangan normal yang terjadi pada remaja dalam menjalankan tugas perkembangannya untuk mencapai identitas diri antara lain menilai diri secara obyektif dan merencanakan untuk mengaktualisasikan kemampuannya. Dengan demikian pada fase ini, seorang remaja akan (Margareth, 2006):

- a. Menilai rasa identitas pribadi
- b. Meningkatkan minat pada lawan jenis
- c. Menggabungkan perubahan seks sekunder dalam citra tubuh
- d. Memulai perumusan tujuan okupasional
- e. Memulai pemisahan diri dari otoritas keluarga

Hurlock (2004) mengemukakan berbagai ciri dari remaja diantaranya adalah :

- a. Masa remaja adalah masa peralihan

Yaitu peralihan dari satu tahap perkembangan ke perkembangan berikutnya secara berkesinambungan.

Pada masa ini remaja tidak dikatakan anak-anak maupun juga dewasa. Di mana pada masa ini remaja diberi waktu untuk

membentuk gaya hidup dan menentukan pola perilaku, nilai-nilai dan sifat-sifat yang sesuai dengan yang diinginkan mereka.

b. Masa remaja adalah masa terjadi perubahan

Ada 4 perubahan besar yang terjadi pada remaja, yaitu perubahan emosi, peran, minat pola perilaku dan sikap menjadi ambivalen.

c. Masa remaja adalah masa yang banyak masalah

Masalah remaja sering menjadi masalah yang sulit diatasi. Hal ini karena remaja tidak bisa menyelesaikan masalahnya tanpa meminta bantuan orang lain sehingga terkadang penyelesaian masalah tidak sesuai dengan yang diharapkan.

d. Masa remaja adalah masa mencari identitas

Identitas diri yang dicari remaja berupa kejelasan siapa dirinya dan apa peran mereka di tengah masyarakat.

e. Masa remaja sebagai masa yang menimbulkan kekuatan

Ada stigma dari masyarakat bahwa remaja adalah anak yang tidak rapi, tidak dapat dipercaya, cenderung perilaku merusak sehingga menyebabkan orang dewasa harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja.

f. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja cenderung memandang kehidupan melalui kacamatanya sendiri, baik dalam melihat dirinya maupun orang lain.

g. Masa remaja adalah ambang masa dewasa

Dengan berlalunya usia belasan, remaja yang semakin matang berkembang dan berusaha memberi kesan seperti seseorang yang hampir dewasa. Ia akan memusatkan dirinya pada perilaku yang dihubungkan dengan status orang dewasa, misalnya dalam berpakaian dan bertindak.

## **2.2. Gizi Remaja**

Pada masa remaja terjadi perubahan fisik dan psikis yang sangat signifikan (Margareth, 2006). Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan badan yang pesat (*growth spurt*) dan matangnya organ reproduksi. Laju pertumbuhan badan berbeda antara wanita dan pria. Wanita mengalami percepatan lebih dulu dibandingkan pria. Karena tubuh wanita dipersiapkan untuk reproduksi. Sementara pria baru dapat menyusul dua tahun kemudian. Pertumbuhan cepat ini juga ditandai dengan penambahan pesat berat badan (BB) dan tinggi badan (TB). Pada masa tersebut penambahan BB wanita 16 gram dan pria 19 gram setiap harinya. Sedangkan penambahan TB wanita dan pria masing-masing dapat mencapai 15 cm per tahun. Puncak penambahan pesat TB terjadi pada usia 11 tahun pada wanita dan usia 14 tahun pada pria. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khusus pada remaja putri, asupan nutrisi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi (Arisman, 2004).

Perubahan psikis menyebabkan remaja sangat mudah terpengaruh oleh teman sebaya. Mereka sangat memerhatikan penampilan fisik untuk tampil menarik di depan teman-teman maupun lawan jenis mereka. Hal tersebut menyebabkan remaja berusaha untuk menampilkan dirinya sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh kelompok sebayanya (Almatsier, 2011).

### 2.2.1. Pentingnya gizi pada remaja

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak.

#### 1. Energi

Faktor yang perlu diperhatikan untuk menentukan kebutuhan energi remaja adalah aktivitas fisik, seperti olahraga yang diikuti, baik dalam kegiatan di sekolah maupun di luar sekolah. Widyakarya Nasional Pangan Gizi VI (WKNPG VI) menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja dan dewasa muda perempuan 2000-2200 kkal, sedangkan untuk laki-laki antara 2400-2800 kkal setiap hari. Angka kecukupan gizi energi ini dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat yaitu : beras, terigu dan hasil olahannya (mie, *spagetti*, makaroni), umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula dan lain-lain (Proverawati, 2010).

## 2. Protein

Kebutuhan protein juga meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhannya yang sedang terjadi. Kecukupan protein bagi remaja adalah 1,5-2,0 gr/kg BB/hari. AKG protein remaja dan dewasa muda adalah 48-62 gr per hari untuk perempuan dan 55-66 gr per hari untuk laki-laki (Almatsier, 2011).

## 3. Lemak

Lemak adalah sekelompok besar molekul-molekul alam yang terdiri atas unsur-unsur karbon, hidrogen, dan oksigen meliputi asam lemak, malam, sterol, vitamin-vitamin yang larut di dalam lemak (contohnya A, D, E, dan K), monogliserida, digliserida, fosfolipid, glikolipid, terpenoid (termasuk di dalamnya getah dan steroid) dan lain-lain. Lemak secara khusus menjadi sebutan bagi minyak hewani pada suhu ruang, lepas dari wujudnya yang padat maupun cair, yang terdapat pada jaringan tubuh yang disebut adiposa. Pada jaringan adiposa, sel lemak mengeluarkan hormon leptin dan resistin yang berperan dalam sistem kekebalan, hormon sitokin yang berperan dalam komunikasi antar sel. Hormon sitokina yang dihasilkan oleh jaringan adiposa secara khusus disebut hormon adipokina, antara lain kemerin, interleukin-6, plasminogen activator inhibitor-1, retinol binding protein 4 (RBP4), *tumor necrosis factor-alpha* (TNF), visfatin, dan hormon metabolik seperti adiponektin dan hormon adipokinetik (Almatsier, 2011).

#### 4. Kalsium

Kalsium dibutuhkan untuk pembentukan tulang dan gigi yang kuat. Pada masa pertumbuhan, apalagi pada masa *growth spurt*, kalsium adalah zat gizi yang penting untuk diperhatikan. Angka kecukupan gizi kalsium untuk remaja dan dewasa muda adalah 600-700 mg per hari untuk perempuan dan 500-700 mg untuk laki-laki. Sumber kalsium yang paling baik adalah susu dan hasil olahannya. Sumber kalsium lainnya ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau dan lain-lain (Proverawati, 2010).

#### 5. Seng (*Zinc*)

Seng diperlukan untuk pertumbuhan serta kematangan seksual remaja, terutama untuk remaja laki-laki. Angka kecukupan gizi seng adalah 15 mg per hari untuk remaja dan dewasa muda perempuan dan laki-laki (Proverawati, 2010).

#### 6. Besi

Kebutuhan zat besi pada remaja juga meningkat karena terjadinya pertumbuhan cepat. Kebutuhan besi pada remaja laki-laki meningkat karena ekspansi volume darah dan peningkatan konsentrasi hemoglobin (Hb). Setelah dewasa, kebutuhan besi menurun. Pada perempuan, kebutuhan yang tinggi akan besi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama menstruasi. Hal ini mengakibatkan perempuan lebih rawan terhadap anemia besi dibandingkan laki-laki. Perempuan dengan konsumsi besi yang kurang atau mereka dengan kehilangan besi yang meningkat akan

mengalami anemia gizi besi. Sebaliknya defisiensi besi mungkin merupakan faktor pembatas untuk pertumbuhan pada masa remaja, mengakibatkan tingginya kebutuhan mereka akan zat besi (Proverawati, 2010).

### 2.2.2. Gangguan Gizi pada Remaja

Berbagai bentuk gangguan gizi pada usia remaja sering terjadi. Berbagai faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada usia remaja antara lain adalah:

#### 1. Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan buruk berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka.

Penelitian Kim (2007) di Korea didapatkan bahwa pola makan pada remaja memengaruhi status gizi mereka. Penelitian ini mengelompokkan remaja pada tiga pola makan. Pertama disebut dengan pola makan tradisional Korea, merupakan pola makan yang banyak mengonsumsi Kimchi dan nasi, ikan dan rumput laut. Kedua disebut pola makan barat, merupakan pola makan yang banyak mengonsumsi tepung, roti, hamburger, pizza, makanan ringan, sereal, gula dan makanan manis. Ketiga disebut

pola makan modifikasi, merupakan pola makan yang banyak mengonsumsi mie, tetapi diselingi dengan kimchi dan nasi. Ditemukan kejadian obesitas sentral paling tinggi pada pola makan barat (16,8%) dari pada pola makan tradisional Korea (9,76%) dan pola makan modifikasi (9,75%).

Hamstrong (2011) menemukan bahwa di Eropa sekitar 34% remaja melewatkan sarapan. Dan kebiasaan sarapan pada remaja dipengaruhi oleh kebiasaan orang tua mereka. De Jong (2009) menemukan bahwa faktor lingkungan dan kebiasaan kognitif berhubungan dengan kebiasaan sarapan pada remaja. Michael (2009) menemukan bahwa remaja yang memiliki kebiasaan sarapan memiliki kecenderungan tidak mengalami obesitas.

## 2. Pemahaman gizi yang keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita remaja. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru sehingga kebutuhan gizi mereka tak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya masalah gizi (Margareth, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Sakamaki *et al* (2005) menemukan bahwa pelajar wanita di Jepang memiliki keinginan yang besar untuk menjadi langsing (62,0%) dibandingkan dengan pelajar lelaki (47,4%). Ternyata dari studi sebelumnya yang telah dilakukan di Jepang, menyatakan bahwa perubahan gaya hidup telah menyebabkan sebagian besar pelajar wanita memiliki keinginan untuk menjadi langsing, meskipun pada studi tersebut jumlah responden yang mengalami obesitas sangat sedikit. Di tahun 2005, mereka menemukan bahwa sebagian besar responden yang memiliki IMT normal, ternyata menginginkan ukuran tubuh dengan IMT yang tergolong kurus (BMI :  $18,4 \pm 3,4$ ) (Sakamaki, *et al* 2005).

### 3. Promosi yang berlebihan melalui media massa

Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru. Kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka dengan cara yang sangat memengaruhi remaja. Padahal, produk makanan tersebut bukanlah makanan yang sehat bila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan (Almatsier, 2011).

### 4. Masuknya produk-produk makanan baru yang berasal dari negara

lain secara bebas memengaruhi kebiasaan makan para remaja. Jenis-jenis makanan siap santap (siap saji) yang berasal dari

negara barat seperti hot dog, pizza, hamburger, *fried chicken* dan *french fries*, berbagai jenis makanan berupa siap saji sering dianggap sebagai lambang kehidupan modern oleh para remaja. Padahal berbagai jenis siap saji itu mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam. Zat-zat gizi itu memicu terjadinya berbagai penyakit *kardiovaskuler* pada usia muda (Almatsier, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Kerri *et al* (2006) menemukan bahwa konsumsi makanan siap saji berhubungan dengan berat badan orang dewasa namun tidak pada remaja. Hal tersebut disebabkan karena remaja membutuhkan banyak kalori untuk aktivitasnya, sehingga makanan siap saji tidak memengaruhi status gizi mereka untuk menjadi obesitas. Namun, konsumsi siap saji bisa meningkatkan risiko bagi para remaja untuk menjadi obes pada saat dewasa kelak.

### 2.2.3. 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).

Tiap makanan dapat saling melengkapi dalam zat-zat gizi yang dikandungnya. Bahan makanan dikelompokkan berdasarkan 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 (Al-Sendi, 2003).

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 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 (Almatsier, 2011).

Secara umum, gizi seimbang dijabarkan ke dalam 4 pilar yaitu (Soekirman, 2010):

## 1. Makan makanan yang bervariasi

Tingkat konsumsi makanan ditentukan oleh kualitas dan kuantitas makanan, kualitas makanan menunjukkan masing-masing zat gizi terhadap kebutuhan tubuh. Pada susunan makanan memengaruhi kebutuhan tubuh baik dari segi kualitasnya maupun kuantitasnya, maka tubuh akan mendapatkan kesehatan gizi yang sebaik-baiknya. Agar mengonsumsi makanan sehari-hari mempunyai kualitas dan kuantitas yang baik, maka 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, artinya makanan tidak berlebihan dalam hal lemak, garam, gula dan zat lainnya.
- e) Bervariasi, artinya makanan yang dikonsumsi berbeda dari hari ke hari.

## 2. Aktifitas fisik

Aktifitas 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 memengaruhi gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Dalam kehidupan yang semakin modern 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.

### 3. Pemantauan berat badan

Pemantauan berat badan penting untuk dilakukan secara berkala. Karena berat badan merupakan indikator yang mudah dalam menentukan status gizi seseorang. Perubahan berat badan akan mengindikasikan status kesehatan. Sangat penting bagi individu untuk mempertahankan berat badan ideal. Karena dengan berat badan yang ideal, maka status kesehatan yang optimal dapat diraih. Pemantauan berat badan secara berkala akan menjadi tindakan preventif terhadap obesitas maupun KEK.

### 4. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Kebiasaan hidup bersih pada remaja harus ditanamkan sejak kecil, terutama mengenai cuci tangan sebelum makan, menjaga kebersihan mulut dan gigi, menutup makanan dengan tudung saji,

memilih jajanan makanan minuman yang aman, tidak banyak lemak serta tidak terlalu manis dan terlalu asin. Selain pola hidup bersih khusus untuk remaja, juga perlu diperhatikan pola hidup sehat, seperti tidak merokok, tidak narkoba dan tidak mengonsumsi minuman beralkohol. Remaja harus selalu diingatkan akan bahaya rokok, narkoba dan minuman beralkohol. Semua itu akan berpengaruh pada pola makan yang tidak bergizi Seimbang dan merugikan kesehatan.

Konferensi Gizi Internasional di Roma pada tahun 1992 merekomendasikan agar setiap negara menyusun Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk mencapai dan memelihara kesehatan dan kesejahteraan gizi (*nutritional well-being*). Indonesia saat itu menghadiri dan menandatangani rekomendasi tersebut. Indonesia menyusun PGS tersebut dan menjabarkannya sebagai 13 pesan dasar yang disebut Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Kemudian PUGS ini dikeluarkan oleh Direktorat Gizi, Depkes pada tahun 1995. Tiga belas pesan dasar gizi seimbang tersebut adalah (Margareth, 2006):

- 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. Memberikan 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

#### 2.2.4. Perilaku Makan

Perilaku makan adalah suatu istilah untuk menggambarkan perilaku yang berhubungan dengan tata krama, frekuensi, pola, kesukaan dan pemilihan makanan (Fradija, 2008). Notoatmodjo (2007) mengatakan bahwa perilaku makan merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan.

Perilaku makan remaja adalah suatu tingkah laku, yang dapat dilihat dan diamati oleh remaja dalam rangka memenuhi kebutuhan makan untuk kebutuhan dasar sebagai reaksi terhadap stimulus yang berasal dari dalam dirinya dan juga dari luar dirinya. Jadi,

dapat dikatakan bahwa perilaku makan menjadi kebutuhan untuk menunjukkan eksistensinya sebagai makhluk hidup serta sebagai dasar guna melakukan interaksi atau kontak sosial dengan orang lain (Fradjia, 2008).

Menurut Arnelia (2005), perilaku makan remaja sangat khas dan berbeda dibandingkan usia lainnya, seperti :

1. Tidak makan terutama makan pagi atau sarapan.
2. Kegemaran makan *snacks* dan kembang gula serta *softdrinks*.  
*Snacks* umumnya dikonsumsi pada waktu sore hari setelah pulang dari sekolah.
3. Makanan siap saji sangat digemari, baik yang langsung dibeli atau makanan yang dibawa dari rumah. Makanan modern ini dikonsumsi sebagai bagian dari *life style*. Makanan ini mengandung kalori yang tinggi.
4. Gemar mengonsumsi minuman ringan (*soft drink*).

Banyak remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman ringan yang kaya akan cita rasa, hal ini menyebabkan remaja menggantikan air mineral dengan minuman ringan lainnya seperti minuman bersoda dan minuman yang beraneka rasa.

### **2.3 Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Makan Remaja**

Menurut Winarno faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan pada remaja antara lain (Fradjia, 2008):

a. Tingkat perkembangan teknologi dan komunikasi

Perkembangan teknologi dan komunikasi yang pesat memengaruhi jumlah dan jenis pangan, sehingga remaja dihadapkan beberapa alternatif pemilihan makanan yang tentunya akan memengaruhi perilaku makannya. Nurhidayahti mendapatkan hubungan yang sangat signifikan antara penerimaan pesan dari media dengan kebiasaan makan siap saji.

b. Faktor sosial dan ekonomi

Fungsi makanan bukanlah sekedar kumpulan zat-zat, gizi tetapi makanan memiliki fungsi sosial. Perkembangan sosial ekonomi menyebabkan terjadinya perubahan dan pergeseran pola makan yang merefleksikan pola dan gaya hidup.

c. Penampilan makanan

Sebelum pemilihan berdasarkan gizi, remaja lebih tertarik pada warna, rasa, tekstur, serta tidak lepas dari hedonisme atau mendapatkan kenikmatan semata-mata. Perilaku makan sudah lebih rumit lagi, tidak hanya mengutamakan kesegaran dan kelezatan, tetapi juga cara penampilan, penyajian, dan keeksotisan tanpa mempertimbangkan nilai gizinya.

Menurut Khomsan (2004), faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makan remaja antara lain :

a. Pengaruh teman sebaya

Aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah membuat individu sering dipengaruhi oleh teman sebayanya. DeJong menemukan bahwa faktor

lingkungan dan kebiasaan kognitif berhubungan dengan kebiasaan makan pada remaja.

b. Tingkat ekonomi

Dari sudut pandang ekonomi, remaja menjadi pasar yang potensial untuk produk makanan tertentu karena umumnya remaja mempunyai uang saku. Hal ini dimanfaatkan sebaik-baiknya oleh pemasang iklan melalui berbagai media cetak maupun elektronik.

c. Suasana dalam keluarga

Suasana dalam keluarga yang menyenangkan berpengaruh pada pola kebiasaan makan. Hal ini mungkin dilandasi oleh ada atau tidak adanya kebiasaan makan bersama. Oleh karena itu kebiasaan makan bersama akhirnya luntur karena tidak adanya waktu saling berkumpul, apalagi makan bersama. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dianedi Minneapolis, menunjukkan bahwa kebiasaan makan keluarga sangat memengaruhi kebiasaan makan remaja. Asupan makanan yang biasa dihidangkan di rumah membentuk kesukaan remaja terhadap makanan sehat ataupun tidak sehat. Keluarga yang sering menghidangkan makanan siap saji untuk anak remaja mereka, cenderung memiliki anak-anak remaja dengan pola makan yang buruk, dibandingkan dengan keluarga yang jarang atau tidak menghidangkan makanan siap saji.

d. Kemajuan industri makanan

Kehadiran makanan siap saji dalam industri makanan di Indonesia memengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja

tingkat menengah keatas, restaurant siap saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan yang ditawarkan pun relatif dengan harga yang terjangkau kantong mereka, servisnya cepat, dan jenis makanannya memenuhi selera.

e. Citra tubuh

Penelitian yang dilakukan oleh Sakamaki *et.al* (2005) menemukan bahwa pelajar wanita di Jepang memiliki keinginan yang besar untuk menjadi langsing (62,0%) dibandingkan dengan pelajar lelaki (47,4%). Ternyata dari studi sebelumnya yang telah dilakukan di Jepang, menyatakan bahwa, perubahan gaya hidup telah menyebabkan sebagian besar pelajar wanita memiliki keinginan untuk menjadi langsing, meskipun jumlah responden yang mengalami obesitas sangat sedikit. Pada tahun 2005, Sakamaki menemukan bahwa sebagian besar responden yang memiliki IMT normal, ternyata menginginkan ukuran tubuh dengan IMT yang tergolong kurus (BMI :  $18,4 \pm 3,4$ ).

f. Jarak penjualan siap saji

Wijaya mendapatkan salah satu faktor yang memiliki peranan dalam pemilihan makanan siap saji adalah jarak pedagang dengan domisili. Hal ini dianggap jalan alternatif ketika remaja merasa membutuhkan makanan sebagai pengganti makan.

## 2.4 Makanan Siap saji

Makanan siap saji adalah jenis makanan yang mudah disajikan, praktis dan umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi

tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Almatsier, 2011). Sedangkan menurut Khasanah (2012), makanan siap saji merupakan makanan yang umumnya mengandung lemak, protein dan garam yang tinggi tetapi rendah serat.

Secara umum produk siap saji dapat dibedakan menjadi dua, yaitu produk siap saji yang berasal dari negara Barat dan lokal. Makanan siap saji yang berasal dari budaya Barat sering juga disebut makanan siap saji modern. Makanan yang disajikan pada umumnya berupa *hamburger*, *pizza*, dan sejenisnya. Sedangkan makanan siap saji lokal sering juga disebut dengan istilah makanan siap saji tradisional seperti warung tegal, restoran padang, warung sunda, nasi goreng, pempek (Hayati, 2010).

#### 2.4.1. Jenis Makanan Siap saji Modern

Berikut ini adalah makanan siap saji modern terpopuler di seluruh dunia yang berasal dari beberapa negara, diantaranya adalah sebagai berikut (Fradjia, 2008):

##### 1. Hamburger

Hamburger (atau seringkali disebut dengan burger) adalah sejenis makanan berupa roti berbentuk bundar yang diiris dua dan ditengahnya diisi dengan *patty* yang biasanya diambil dari daging, kemudian sayur-sayuran berupa selada, tomat dan bawang bombay. Hamburger berasal dari negara Jerman. Saus burger diberi berbagai

jenis saus seperti mayones, saus tomat dan sambal. Beberapa varian burger juga dilengkapi dengan keju, asinan, serta bahan pelengkap lain seperti sosis.

## 2. Pizza

Pizza adalah adonan roti yang umumnya berisi tomat, keju, saus dan bahan lain sesuai selera. Pizza pertama kali populer di negara Italia.

## 3. *French fries* (kentang goreng)

Kentang goreng adalah hidangan yang dibuat dari potongan-potongan kentang yang digoreng dalam minyak goreng panas. Kentang goreng dari negara Belgia. Kentang goreng bisa dimakan begitu saja sebagai makanan ringan, atau sebagai makanan pelengkap hidangan utama. Kentang goreng memiliki kandungan glukosa dan lemak yang cukup tinggi.

## 4. *Fried Chicken* (ayam goreng)

Ayam goreng pada umumnya jenis makanan siap saji yang umum dijual di restoran makanan siap saji. Ayam goreng umumnya memiliki protein, kolesterol dan lemak.

## 5. Spaghetti

Spaghetti berasal dari Italia, namun sudah populer di Indonesia. Spaghetti adalah mie Italia yang berbentuk panjang seperti lidi, yang umumnya di masak 9-12 menit di dalam air mendidih dengan tambahan daging di atasnya.

#### 6. *Fish and Chips*

*Fish and chips* adalah sebuah nama makanan Barat yang terdiri dari kombinasi antara ikan dan kentang goreng. Rakyat Inggris dan Irlandia menyebutnya dengan istilah '*chippies*' atau '*chipper*', dan merupakan menu makan siang murah meriah di kalangan pekerja.

#### 7. Sushi

Sushi adalah makanan Jepang yang terdiri dari nasi yang dibentuk bersama lauk berupa makanan laut, daging, sayuran mentah atau sudah dimasak. Sushi juga sudah populer di masyarakat Indonesia.

#### 8. *Croissant*

*Croissant* adalah salah satu jenis roti berbentuk bulan sabit adonannya berbeda dengan adonan roti biasa karena diberi tambahan *korsvert* (sejenis lemak) dengan pengolahan teknik lipat, sehingga teksturnya terdiri dari lipatan-lipatan kulit roti yang terasa empuk tetapi renyah, saat dimakan. *Croissant* pertama sekali populer di Prancis.

#### 9. *Hot Dog*

*Hot dog* merupakan makanan siap saji berupa sosis yang diselipkan dalam roti. *Mustard*, saus tomat, bawang dan mayonaise dapat melengkapi isiannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nurlela (2015) di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung, adapun 10 makanan siap saji yang paling sering dikonsumsi adalah nasi goreng, mie instan,

pempek, mie ayam, baso, *Fried chicken*, sosis, nasi padang, *French fries*, *hamburger*.

#### 2.4.2. Bahaya Makanan Siap saji

Makanan siap saji menjadi salah satu pemicu munculnya berbagai penyakit seperti : penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi dan obesitas. Lemak jenuh dan kolesterol yang terdapat dalam makanan siap saji diketahui dapat memperbesar risiko seseorang untuk terkena penyakit tersebut (Khasanah, 2012). *World Health Organization (WHO) and Food Agricultural Organization (FAO)* menyatakan bahwa ancaman potensial dari residu bahan makanan terhadap kesehatan manusia dibagi dalam 3 kategori yaitu :

##### 1. Aspek Toksikologis

Berupa residu bahan makanan yang dapat bersifat racun terhadap organ-organ tubuh.

##### 2. Aspek Mikrobiologis

Berupa mikroba dalam bahan makanan yang dapat mengganggu keseimbangan mikroba dalam saluran pencernaan

##### 3. Aspek Immunopatologis

Yaitu keberadaan residu yang dapat menurunkan kekebalan tubuh.

Penggunaan zat aditif yang berlebihan dan dikonsumsi secara terus menerus dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan. Zat aditif adalah bahan kimia yang dicampurkan ke dalam makanan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas, menambahkan rasa, dan

memantapkan kesegaran produk makanan (Boenga, 2011). Misalnya bahan penyedap rasa MSG (*monosodium glutamat*) terdapat dalam *french fries* jika dikonsumsi terlalu sering akan mengendap dalam tubuh dan memicu risiko kanker. Zat aditif lainnya berupa bahan pemanis yang terdapat dalam makanan siap saji yaitu sakarin terdapat dalam bumbu salad dan bahan siklamat merupakan pemanis yang tidak mempunyai nilai gizi (*non-nutritive*) untuk pengganti sukrosa (Almatsier, 2011).

Secara lebih rinci dampak makanan siap saji dapat meningkatkan resiko beberapa penyakit (Almatsier, 2011) diantaranya:

a. Makanan siap saji memicu diabetes

Beberapa menu dalam restaurant siap saji juga mengandung banyak gula. Gula, terutama gula buatan, tidak baik untuk kesehatan karena dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi, dan obesitas. Minuman bersoda, *cake*, dan *cookies* mengandung banyak gula dan sangat sedikit vitamin serta mineralnya. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula, sedangkan kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari 4 gram atau satu sendok teh sehari. Dengan hanya menikmati masakan siap saji setidaknya satu kali dalam seminggu mengakibatkan kenaikan lemak dalam darah.

b. Makanan siap saji memicu penyakit jantung

*The American Heart Association* menganjurkan agar mengonsumsi daging tanpa lemak dan sayuran juga menghindari makanan tinggi

lemak jenuh, *trans fat*, sodium dan kolesterol seperti burger keju dan makanan yang digoreng. Menurut *The National Institutes of Health* lemak jenuh dan kolesterol di makanan tersebut dapat meningkatkan kolesterol dalam darah dan meningkatkan kemungkinan dengan permasalahan pada jantung.

c. Makanan siap saji memicu hipertensi

Sodium yang banyak terdapat dalam makanan siap saji tidak boleh terlalu banyak dalam tubuh. Untuk ukuran orang dewasa, sodium yang aman jumlahnya tidak boleh lebih dari 3300 miligram, hal tersebut sama dengan 1  $\frac{3}{5}$  sendok teh. Sodium yang banyak terdapat di makanan siap saji dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tekanan darah tinggi.

d. Makanan siap saji memicu obesitas

Selain karena faktor genetik, obesitas juga bisa dipicu dari pola makan yang tidak sesuai dengan kesehatan. Pemilihan makanan karena pertimbangan selera dan *prestise* dibandingkan dengan gizinya. Akibatnya, jenis makanan yang banyak dipilih adalah makanan siap saji. Frekuensi yang rutin dalam mengonsumsi makanan siap saji akan memicu obesitas. Makanan siap saji lebih banyak mengandung lemak, kalori, zat pengawet, dan gula dibandingkan serat dan vitamin.

### 2.4.3. Upaya Mengurangi Dampak Makanan Siap saji

Untuk mengurangi dampak makanan siap saji dapat diupayakan dengan menerapkan upaya pencegahan konsumsi pangan agar terhindar dari resiko berbagai penyakit menurut Muchtadi (2001) yaitu :

1. Variasikan konsumsi pangan
2. Mempertahankan berat badan ideal
3. Mengurangi konsumsi lemak total, lemak jenuh dan kolesterol
4. Konsumsi makanan yang cukup mengandung serat
5. Hindari konsumsi gula berlebihan
6. Hindari konsumsi natrium berlebihan

Selain cara-cara tersebut di atas, upaya terbaik untuk mengurangi dampak negatif makanan siap saji adalah dengan berupaya tidak mengonsumsinya secara berlebihan.

## 2.5 Citra tubuh

### 2.5.1. Definisi

Menurut Davison & McCabe (2006) istilah citra tubuh mempunyai pengertian yaitu persepsi dan sikap seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Hal yang sama juga dinyatakan Papalia, Olds, dan Feldman (2008) yaitu citra tubuh sebagai suatu gambaran dan evaluasi mengenai penampilan dirinya sendiri.

Schilder dalam Gleeson & Frith (2006) mendefinisikan citra tubuh sebagai gambaran tentang tubuh individu yang terbentuk dalam

pikirannya, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri.

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh adalah gambaran persepsi, perasaan dan sikap seseorang mengenai tubuhnya secara keseluruhan dan bagian tubuh tertentu (wajah, tangan, kaki, bahu dan lain-lain) termasuk bentuk, ukuran dan berat badan.

#### 2.5.2.Aspek-aspek Citra tubuh

Davison & McCabe (2006) mengemukakan tujuh aspek dari citra tubuh yaitu :

1. *Physical attractiveness* adalah penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu dan lain-lain) apakah menarik atau tidak menarik.
2. Citra tubuh *satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan.
3. Citra tubuh *importance* adalah penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya citra tubuh dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang.
4. *Body concealment* adalah usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu dan lain-lain) yang kurang menarik dari pandangan orang lain dan menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik.

5. *Body improvement* adalah usaha seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran dan berat badannya yang sekarang.
6. *Social physique anxiety* adalah perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu dan lain-lain) yang kurang menarik jika berada di tempat umum.
7. *Appearance comparison* adalah perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran badan dan bentuk badannya dengan berat badan, ukuran badan dan bentuk badan orang lain.

### 2.5.3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Citra tubuh

Faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan citra tubuh adalah :

#### 1. Jenis Kelamin

Chase (2001) menyatakan bahwa jenis kelamin adalah faktor paling penting dalam perkembangan citra tubuh seseorang. Beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan menyatakan bahwa wanita lebih negatif memandang citra tubuh daripada pria (Davison & McCabe, 2006).

#### 2. Usia

Pada usia remaja seseorang, citra tubuh semakin penting. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan untuk mengontrol berat badan. Umumnya hal ini terjadi pada remaja putri dibanding remaja putra. Remaja putri mengalami kenaikan berat badan yang normal pada

masa pubertas dan menjadi tidak bahagia tentang penampilan dan citra tubuh negatif ini dapat menyebabkan gangguan makan (*eating disorders*). Ketidakpuasan remaja putri pada tubuhnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja sedangkan pada remaja putra yang semakin berotot menjadi semakin tidak puas dengan tubuhnya (Papalia & Olds, 2008).

### 3. Media Massa

Menurut Cash & Pruzinsky (2002) orang dewasa biasa membaca koran harian dan majalah. Wanita cenderung membaca majalah fashion. Setiap rumah memiliki seperangkat televisi yang menyala rata-rata 7 jam setiap hari dan masing-masing individu rata-rata menonton 3 sampai 4 jam sehari. Sepanjang tahun, anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi daripada tidur.

Konsumsi media yang tinggi dapat memengaruhi konsumen. Isi tayangan media sering menggambarkan standar kecantikan wanita adalah tubuh yang kurus. Hal ini berarti dengan level kekusannya kebanyakan wanita percaya bahwa citra tubuh mereka sudah ideal. Majalah wanita terutama majalah *fashion*, film dan televisi (termasuk tayangan khusus anak-anak) menyajikan gambar model-model yang kurus sebagai figur yang ideal sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan dirinya (*body*

*dissatisfaction*) dan gangguan makan (*eating disorder*) (Gleeson & Frith, 2006).

Media massa memengaruhi citra tubuh manusia melalui tiga proses yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan *social comparison*, dimana wanita cenderung membandingkan diri dengan model-model kurus yang dikategorikan menarik. Akibat *social comparison*, terjadi distorsi persepsi pada wanita dimana mereka merasa tubuhnya gemuk padahal sebenarnya mereka tidak gemuk. Pada kognitif mereka telah tergambar bagaimana wanita yang dianggap menarik sehingga menjadikannya landasan untuk melakukan evaluasi diri terhadap penampilan. Dari segi tingkah laku dimana wanita ingin memiliki tubuh yang kurus seperti para model di media, mereka rela melakukan diet atau cara lain yang dapat mengurangi berat tubuh (Sakamaki, *et al* 2005).

#### 4. Keluarga

Menurut teori *social learning*, orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga memengaruhi citra tubuh anak-anaknya melalui modeling, *feedback* dan instruksi. Fisher dan Stark menyatakan bahwa citra tubuh melibatkan pertimbangan figur orang tua terhadap jenis kelamin bayinya dan bagaimana wajah bayinya kelak. Ketika bayinya lahir, orang tua menyambut bayi tersebut dengan persamaan antara bayi ideal yang mereka harapkan dengan penampilan bayi sebenarnya. Kebutuhan

emosional bayi adalah disayangi lingkungan yang dapat memengaruhi harga diri seseorang. Harapan fisik bayi oleh orang tua juga sama seperti harapan anggota keluarga lain yaitu tidak cacat tubuh (Cash & Pruzinsky, 2002).

#### 5. Hubungan Interpersonal

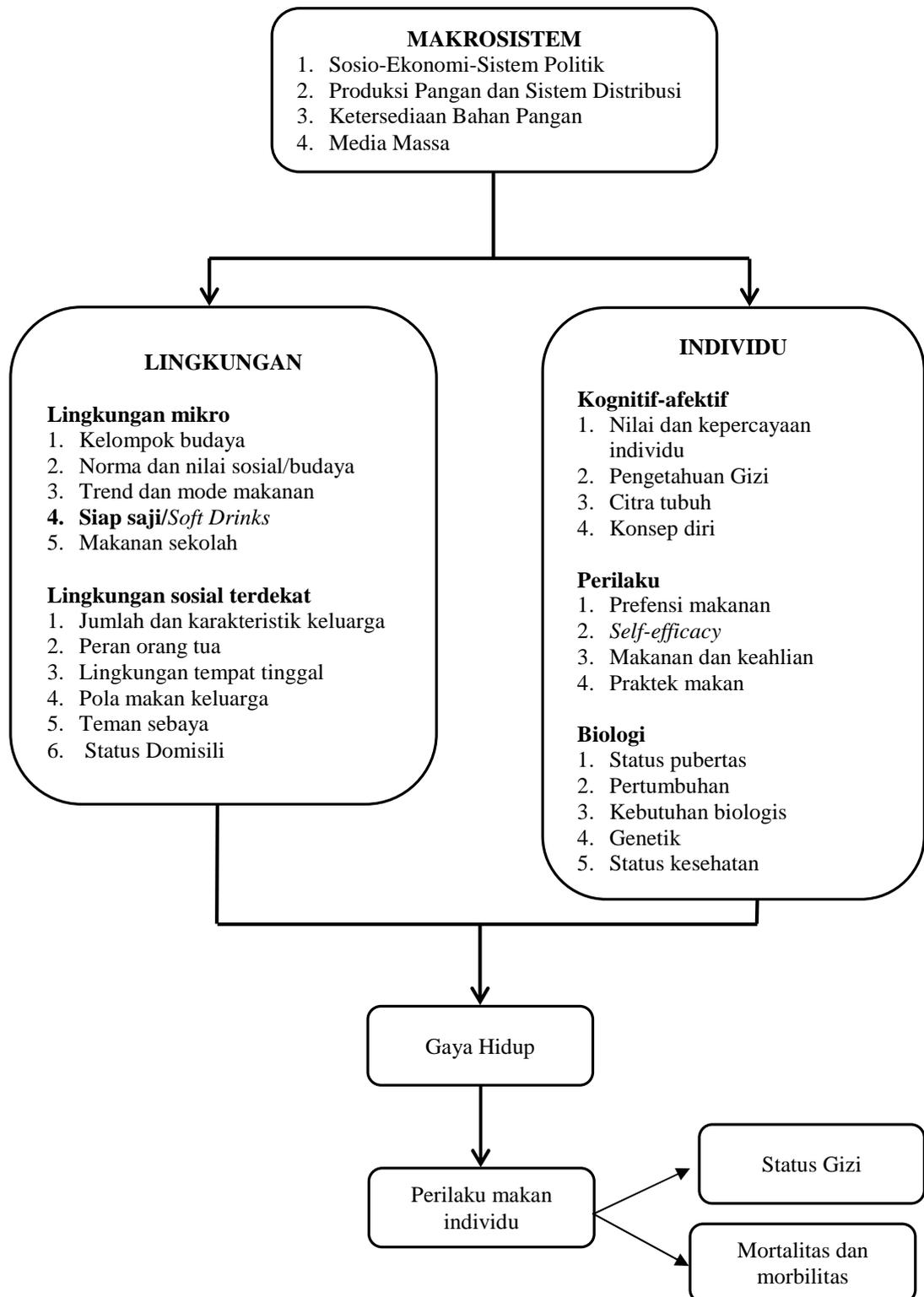
Hubungan interpersonal adalah seseorang yang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan *feedback* yang diterima memengaruhi konsep diri termasuk bagaimana perasaannya terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat seseorang cemas terhadap penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rosen dan koleganya menyatakan bahwa *feedback* terhadap penampilan, kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal memengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002).

Citra tubuh diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire 34* (BSQ-34) yang berisi 34 pertanyaan terkait kepuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, dengan skala rentang 1 (tidak pernah) sampai 6 (selalu). Skor total akan berada dalam rentang nilai 34-204, dimana skor yang lebih tinggi menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang lebih tinggi pula. Skor BSQ kurang dari 110 dinyatakan puas, sementara skor BSQ lebih dari atau sama dengan 110 dinyatakan tidak puas (Paratmanitya, 2012).

## **2.6 Kerangka Pemikiran**

### **2.6.1. Kerangka Teori**

Pola dan perilaku makan remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk pengaruh teman sebaya, pengaruh keluarga, ketersediaan pangan, kesukaan akan makanan tertentu, pengeluaran, kepercayaan, budaya, media dan citra tubuh. Gambar 2, menunjukkan faktor yang memengaruhi perilaku makan, yaitu individu, lingkungan dan makrosistem. Ketiga faktor tersebut saling memengaruhi perilaku makan (Modifikasi brown, 2005).

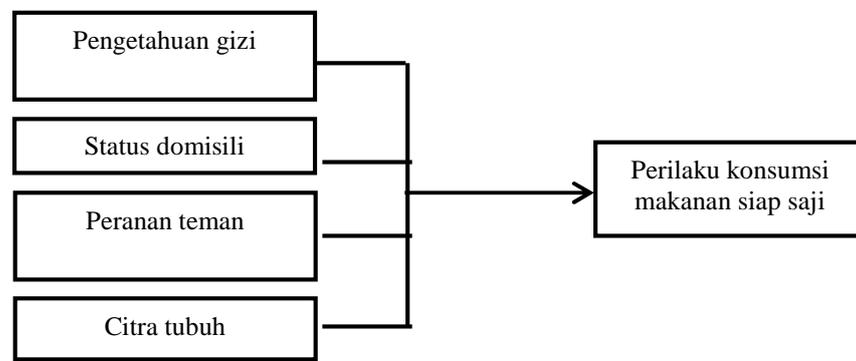


**Gambar 3.1** Kerangka teori

Sumber: Modifikasi Brown (2005)

### 2.6.2. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian pada dasarnya adalah kerangka hubungan antara konsep-konsep yang ingin diamati atau diukur melalui penelitian-penelitian yang akan dilakukakan (Notoatmodjo, 2007). Berdasarkan tujuan penelitian di atas maka kerangka konsep penelitian dalam ini adalah:



**Gambar 4.** Kerangka konsep

### 2.7 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep yang telah diuraikan di atas maka hipotesa penelitian ini terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, status domisili, peranan teman dan citra tubuh dengan perilaku konsumsi makan siap saji pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Lampung.