

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

2.1 Tinjauan Pustaka

2.1.1 Uang Saku

2.1.1.1 Pengertian Uang Saku

Menurut Rosyidah (2015), uang ialah salah satu faktor kunci dalam kehidupan seseorang, terutama di zaman sekarang. Uang berfungsi seperti darah dalam tubuh manusia, tanpa darah seseorang dapat mati, sehingga dengan demikian jika seseorang tanpa uang maka orang tersebut bisa mengalami stres atau gangguan kesehatan. Teori motivasi Abraham H. Maslow menunjukkan bahwa kebutuhan manusia yang paling mendasar yakni merupakan kebutuhan akan fisiknya, yang meliputi barang dan jasa. Untuk memenuhi kebutuhan fisik ini, uang ialah sarana yang diperlukan. Pengertian uang saku dari berbagai sumber adalah sebagai berikut:

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan uang saku sebagai uang yang dibawa untuk keperluan sehari-hari. Hujjatullah (2015) menjelaskan bahwa uang saku ialah bentuk akomodasi yang diberikan orang tua untuk anak-anaknya yang akan bersekolah. Wahyudi (2017) berpandangan bahwa uang saku ialah masukan atau *income* yang diberikan orang tua kepada anaknya yang mempengaruhi perilaku konsumsi anak. Ismail (2019) mendefinisikan uang saku sebagai jumlah uang yang tersedia pada periode tertentu untuk menutupi berbagai kebutuhan yang penting serta tidak penting. Al – Ghazali bahwa “uang dibutuhkan untuk membeli sesuatu barang. Dengan adanya yang sebagai ukuran nilai barang maka uang akan dipertukarkan dan menetapkan nilai yang wajar dari pertukaran tersebut.

Dari penjelasan berbagai sumber diatas dapat disimpulkan bahwa jumlah uang saku merupakan jumlah uang yang didapat dari orang tua selama periode tertentu guna untuk memenuhi kebutuhan sehari – hari. Adapun tujuan pemberian uang saku yang diberikan oleh orang tua adalah sebagai media pembelajaran anak agar mengetahui bagaimana mengelola keuangan secara efektif. Selain itu juga uang saku

yang didapat tidak hanya dari orang tua melainkan saudara, beasiswa ataupun dari bekerja (Indriani, 2015)

1.1.1.2 Fungsi Uang Saku

1) Fungsi Asli

a) Uang saku sebagai alat ukur

Fungsi uang saku sebagai alat ukur atau transaksi artinya uang harus diterima atau mendapat jaminan kepercayaan. Jaminan kepercayaan tersebut diberikan pemerintah berdasarkan undang – undang atau keputusan yang berkuatan hukum. Dengan fungsi tersebut uang dapat mempermudah dan mempercepat kegiatan pertukaran dalam perekonomian. (Bambang widjajanta, 2017)

b) Uang saku sebagai satuan alat ukur

Uang sebagai alat turunan artinya uang dapat memeberikan harga suatu komoditas berdasarkan satu ukuran yang umum digunakan.

1.1.1.3 Pengaruh Uang Saku terhadap Konsumsi

ada hubungan yang erat antara konsumsi dan jumlah pendapatan dan tabungan, yang artinya semakin tinggi jumlah uang saku remaja dapatkan akan meningkat juga konsumsi mereka tanpa memperdulikan skala prioritas. Karena mereka merasa jumlah uang saky mereka sudah cukup untuk membeli barang dan jasa, sehingga mereka menghabiskan semua uang sakunya. Kebutuhan tetapi dalam kategori rendah mereka tidak semuanya berperilaku demikian ada juga yang pola konsumsinya rasional. Hal ini dapat disebabkan karena mereka sering merasakan kekurangan uang untuk memenuhi kebutuhannya sehingga mereka berperilaku hemat dan cenderung menabung uang tambahan nya untuk kebutuhan mendadak. (Windi Megayanti, 2018)

1.1.1.4 Aspek – Aspek Jumlah Uang Saku

Menurut (Mutia, 2018) beberapa aspek untuk mengukur jumlah uang saku, ialah:

1. Literasi Keuangan

Literasi keuangan merupakan suatu seperangkat keterampilan dan pengetahuan yang memungkinkan individu untuk membuat keputusan dengan semua sumber daya keuangan mereka. Pemberian

uang saku dapat memberikan pengalaman realistis dan secara langsung kepada anak dalam mengelola keuangannya. Hal tersebut dapat mendidik dan menanamkan kesadaran terhadap kewajiban dan tanggungjawab yang kelas harus dihadapi oleh anak.

2. Pemberian orang tua

Pemberian uang saku yang berperiode tertentu mengharuskan individu mengelola uang saku yang diterima dengan baik agar cukup untuk memenuhi kebutuhan sampai periode yang ditentukan.

3. Penghasilan

Penghasilan atau pendapatan adalah suatu tambahan ekonomis seseorang yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan dari hasil upaya yang dilakukan nya.

1.1.1.5 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Orang Tua Memberikan Uang Saku

Menurut (Mutia, 2018) ada empat faktor yang mempengaruhi orang tua memberikan uang saku kepada anak, antara lain

1. Untuk mengajarkan anak dalam mengelola uang. Dengan diberikannya uang saku, anak dapat belajar untuk mengelola uang. Anak harus dapat mengukur uang saku yang telah diberikan orang tua secara efisien dan efektif.
2. Mengajarkan anak untuk membedakan antara kebutuhan dan keinginan. Kebutuhan merupakan suatu kebutuhan yang tidak dapat ditunda. Sedangkan keinginan merupakan suatu keinginan yang berlebih terhadap suatu barang dan jasa tanpa memperhatikan nilai guna. Dengan diberikan uang saku, maka remaja tersebut dapat berlatih untuk memilih yang sebenarnya dibutuhkan.
3. Memupuk rasa tanggung jawab kepada anak. rasa tanggung jawab merupakan satu prospek yang penting dalam kehidupan sehari – hari. Untuk itu diharuskan dibiasakan sejak dini. Dengan diberikan uang saku, individu dapat belajar untuk bertanggung jawab atas semua keputusan yang telah ditentukannya dalam penggunaan uang saku.
4. Orang tua merasa khawatir anaknya akan memerlukan uang pada saat mendesak. Setiap orang tua pasti tidak ingin anaknya merasa

kesusahan. Mungkin saja suatu saat terjadi sesuatu pada anak sehingga anak diperlukan untuk menggunakan uang. Untuk berjaga – jaga terhadap hal tersebut, maka diberikanlah uang saku.



2.1.2 Pemilihan Makanan

2.1.2.1 Definisi Pemilihan Makanan

Menurut (Adi fahrudin, 2018) pilihan makanan diartikan sebagai pemilihan makanan untuk dikonsumsi, yang dihasilkan dari pengaruh berbagai faktor yang bersaing, memperkuat dan berinteraksi. Ini berkisar dari respons sensorik, fisiologis dan respon psikologis individu konsumen hingga interaksi antara pengaruh sosial, lingkungan, dan ekonomi, dan mencakup berbagai makanan yang tersedia dan kegiatan industri makanan dalam mempromosikan produk makanan mereka. Pemilihan makanan (*food choice*) mengacu pada bagaimana orang memutuskan apa yang harus dibeli dan dimakan

2.1.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan

Menurut (Elizabeth dan sanjur, 2018) dan (suharjo, 2020) ada tiga faktor utama yang mempengaruhi preferensi / pemilihan makanan yaitu:

- a) Faktor individu
- b) Faktor makanan
- c) Faktor lingkungan

Ketiga faktor tersebut akan mempengaruhi preferensi seseorang terhadap makanan yang akhirnya akan mempengaruhi konsumsi pangan.

a) Faktor individu terdiri dari :

1. Usia

Menurut (krebs et al, 2017) dan (fermi, 2018), prevalensi konsumsi makanan ringan meningkat tiap individu pada anak usia 2 – 18 tahun. Menurut (summebel, 2020) menyatakan pada kelompok umur 39 – 59 tahun total energi yang diperoleh dari konsumsi makanan ringan adalah sebesar 25,5% pada laki – laki dan 21,4% pada perempuan. Sementara pada usia 65-91 tahun total energi yang diperoleh dari konsumsi makanan ringan hanya 16,6% pada laki – laki dan 17,9% pada perempuan.

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu variabel yang mempengaruhi pemilihan makanan (sanjur, 2018) umumnya kaum

wanita tampak lebih banyak mempunyai pengetahuan tentang makanan dan gizi serta menunjukkan perhatian yang lebih besar terhadap keamanan makanan, kesehatan dan penurunan berat badan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Azriamidaliza, 2018) remaja laki – laki lebih bervariasi dalam pemilihan makanan dibandingkan remaja perempuan. Hal ini disebabkan karena pada usia remaja, perempuan lebih memperhatikan *body image* atau citra tubuh sehingga membatasi asupan makanan.

3. Pendapatan

Penapatan didefinisikan sebagai jumlah seluruh uang yang diterima oleh seseorang atau rumah tangga selama jangka waktu tertentu (biasanya satu tahun), pendapatan terdiri dari upah atau penerimaan tenaga kerja, pendapatan dari kekayaan seperti sewa, bunga dan deviden, serta pembayaran transfer atau penerimaan dari pemerintah seperti tunjangan sosial dan asuransi pengangguran (Samuelson, 2019)

Pendapatan remaja bisa berasal dari uang saku dari orang tua dan pendapatan pekerjaan (jika bekerja). Yang dimaksud dengan yang saku dari orang tua adalah uang saku yang diterima setiap hari atau setiap minggu, dari uang saku inilah yang selanjutnya mahasiswa gunakan dalam memenuhi kebutuhan mereka untuk selanjutnya mereka alokasikan ke pengeluaran konsumsi mereka baik itu konsumsi makanan dan non makanan (Agung, 2018), menurut (Benjamin et al, 2019) uang saku sangat menentukan pemilihan makanan dan konsumsi makanan. Biasanya seseorang akan memilih makanan yang sesuai dengan uang saku mereka. Dengan uang saku yang cukup besar biasanya seseorang akan sering memilih makanan – makanan yang modern dengan pertimbangan *prestige* dan harapan akan diterima kalangan *peer group* mereka.

b) Faktor makanan terdiri dari :

1. Faktor Makanan

Dalam mengkonsumsi makanan, sebagian orang mungkin lebih memilih makanan berdasarkan respons yang kuat terhadap stimulus eksternal seperti penglihatan atau cita rasa daripada sinyal internal

yang berupa rasa lapar (Gibney, et al 2019) oleh karena itu, pengalaman indrawari adalah alasan utama bagi seseorang untuk suka dan tidak suka terhadap makanan. Atribut sensori seperti (rasa, waktu, tekstur, dan bentuk) dapat berkontribusi dengan preferensi makanan individu. Panca indera memiliki dampak terbesar dan menentukan apakah makanan akan ditelan atau lebih akan dimakan (Lau et al 2019). Sistem penciuman mampu mengidentifikasi berbagai tak terbatas zat – zat volatil. Bau makanan secara kimiawi kompleks dan menstimulasi sejumlah reseptor.

Pemilihan makanan dipengaruhi oleh penerimaan atribut dan kesesuaian untuk dimakan. Sebagian besar keputusan pemilihan berdasarkan oleh kualitas panca indera. Penilaian sensori bisa dianggap sebagai satu pendekatan paling praktis untuk memprediksikan penerimaan konsumen terhadap suatu produk makanan, selain produk baru, produk diperbaiki kualitas atau modifikasi metode (Aminah 2018)

c) Faktor lingkungan terdiri dari :

1. Pekerjaan dan jumlah keluarga

Pekerjaan yang dapat mempengaruhi pendapatan merupakan faktor yang paling menentukan tentang kualitas dan kuantitas makanan. Terdapat hubungan antara pendapatan yang berasal dari keuntungan pekerjaan terhadap gizi yang tentunya terkait dengan pemilihan makanan. Hal ini merupakan pengaruh dari didorong oleh pengaruh menguntungkan dari pendapatan yang meningkat bagi perbaikan kesehatan dan masalah keluarga lainnya (Suhardjo, 2020)

Menurut BKKBN (2019), besar rumah tangga adalah jumlah anggota keluarga yang terdiri dari suami, istri, anak, dan anggota keluarga lainnya yang tinggal bersama. Berdasarkan jumlah anggota rumah tangga, besar rumah tangga dikelompokkan menjadi tiga, yaitu rumah tangga kecil, sedang, dan besar. Rumah tangga kecil adalah rumah tangga yang jumlah anggotanya kurang atau sama dengan 4 orang. Rumah tangga sedang adalah rumah tangga yang memiliki anggota antara lima sampai tujuh orang, sedangkan rumah tangga besar adalah rumah tangga dengan jumlah anggota lebih dari tujuh

orang. Menurut (Suhardjo, 2020) Pada skala rumah tangga tingkat konsumsi pangan ditentukan oleh adanya pangan yang cukup dipengaruhi oleh kemampuan keluarga untuk memperoleh bahan yang diperlukan, semakin besar jumlah keluarga maka pengeluaran untuk konsumsi makanan lebih besar dari pada pengeluaran untuk non pangan.

2. Perpindahan penduduk / tempat tinggal

Perbedaan tempat tinggal juga mempengaruhi pemilihan makan. Hal ini berhubungan dengan lokasi geografis yang berkontribusi terhadap ketersediaan pangan dan biaya makan (Dorothy, 2016). Misalnya seseorang yang hidup di desa tidak terdapat restoran yang menghadirkan makanan cepat saji, karena tidak terbiasa mengkonsumsi makanan tersebut, setelah pindah dari desa ke kota dimana lebih banyak tersedia makanan cepat saji. Maka ia akan tertarik untuk mencoba makanan diluar kebiasaan makanannya.

2.1.2.4 Metode Pengukuran Pemilihan Makanan

Penilaian konsumsi makanan adalah salah satu metode yang digunakan dalam penentuan status gizi perorangan atau kelompok. Secara umum penilaian konsumsi makanan bertujuan untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makan dan zat gizi pada tingkat kelompok, rumah tangga dan perorangan serta faktor – faktor yang berpengaruh terhadap konsumsi makanan tersebut. Metode pengukuran pola makan dibagi menjadi dua yaitu kualitatif dan kuantitatif.

1. Metode kualitatif

Metode kualitatif yaitu metode untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi dan menggali informasi tentang kebiasaan makan, serta cara memperoleh bahan makanan tersebut. Metode yang bersifat kualitatif antara lain:

a. Metode frekuensi makanan (food frequency)

Metode food frequency adalah metode yang digunakan memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau bahan makanan jadi selama periode tertentu, seperti hari, minggu, bulan atau tahunan (supariasa, 2019)

b. Metode riwayat makan (*dietary history method*)

Metode riwayat makan adalah metode yang memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama, seperti minggu, 1 bulan, 1 tahun dalam pengumpulan data hal yang diperhatikan yaitu keadaan musim – musim tertentu dan hari – hari istimewa, hari raya dan sebagainya, karena gambaran konsumsi pada hari – hari tersebut harus dikumpulkan.

2. Metode kuantitatif

Metode kuantitatif digunakan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dapat dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan daftar komposisi bahan makanan (DKBM), daftar ukuran rumah tangga (URT), daftar konversi mentah – masak (DKKM), dan daftar penyerapan minyak. Berikut pengukuran konsumsi secara kuantitatif.

a. Metode food recall 24 jam

Metode recall yaitu dilakukan dengan cara mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu, metode recall minimum dilakukan selama 2 kali reccall 24 jam tanpa berturut – turut dapat menghasilkan gambaran asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang jumlah *Intake* harian individu.

2.1.3 Status Gizi

2.1.3.1 pengertian status gizi

Gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur (Suhardjo, 2018).

Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk kedalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya (Nisa, 2016). Status gizi kurang sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu (Wardlaw, 2017). Status gizi lebih atau *overnutrition* merupakan keadaan gizi seorang dimana jumlah energi yang masuk kedalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Hal ini terjadi karena jumlah dianjurkan untuk seseorang, akhirnya kelebihan zat gizi disimpan dalam bentuk lemak yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi gemuk

2.1.3.2 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih (Supriasa, 2016).

1. Penilaian langsung

a. Antropometri

Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan cara mengukur beberapa parameter. Parameter adalah ukuran tunggal dari tubuh manusia, antara lain: umur, berat badan, tinggi badan. Kombinasi antara beberapa parameter disebut indeks antropometri. Jenis-jenis dari indeks antropometri

salah satunya adalah indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U).

Pengukuran ini diperuntukan untuk usia 10 – 17 tahun.

2. Penilaian tidak langsung

a. Survei kebiasaan makan

Survei kebiasaan makan merupakan salah satu penilaian status gizi dengan melihat jumlah, porsi, frekuensi dan jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh remaja. Kebiasaan makan merupakan kebiasaan yang dilakukan remaja berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah, frekuensi mengonsumsi makanan, distribusi makanan dalam keluarga dan cara memilih makanan yang dapat diperoleh berdasarkan lingkungannya.

b. Statistik vital

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

c. Faktor ekologi

Penilaian status gizi dengan menggunakan faktor ekologi karena masalah gizi dapat terjadi karena interaksi beberapa faktor ekologi, seperti faktor biologis, faktor fisik, dan lingkungan budaya. Penelitian berdasarkan faktor ekologi xxv digunakan untuk mengetahui penyebab kejadian *malnutrition* di suatu masyarakat yang nantinya akan sangat berguna untuk melakukan intervensi gizi.

2.1.3.3 Klasifikasi Status Gizi

Berdasarkan informasi dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) pada penilaian status gizi untuk keperluan klasifikasi harus menggunakan ukuran baku. Pengukuran antropometri di Indonesia menggunakan standart Harvard, namun terus berkembang menggunakan standart antropometri dari WHO dan kini menggunakan WHO-NCHS (World Health Organization National Center for Health Statistic) dan digunakan juga sebagai baku antropometri Indonesia.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak Pasal 4, pengukuran status gizi usia 10 – 18 menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Rumus perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \text{BB (kg)} / \text{TB}^2(\text{m})$$

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U

Ambang batas (z-score)	Kategori status gizi
-3 SD sd <-2 SD	Gizi Kurang
-2 SD sd +1 SD	Gizi Baik (Normal)
+1 SD sd +2 SD	Gizi Lebih (Overweight)
>+ 2 SD	Obesitas

Sumber: *klasifikasi status gizi IMT / U menurut who*

2.1.3.4 Faktor pengaruh Status Gizi

Menurut UNICEF (United Nations Children's Fun (2020), bahwa faktor-faktor penyebab kurang gizi dapat di lihat dari penyebab langsung, tidak langsung, pokok permasalahan dan akar masalah. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi sebagai berikut:

1. Faktor langsung.

1) Penyakit infeksi.

Infeksi dalam tubuh menyebabkan tubuh tidak berfungsi dengan baik sehingga menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh yang berdampak tidak bisa menyerap zat-zat gizi yang terdapat pada makanan secara baik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Betan, Hemcahayat, & Wetasin, 2018) remaja yang menderita malnutrisi lebih rentan mengalami penyakit infeksi, hal tersebut disebabkan karena energi yang seharusnya digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan menjadi terhambat karena digunakan untuk penyembuhan bagian tubuh yang terkena infeksi.

2. Faktor tidak langsung

1) Faktor ketersediaan pangan bergizi dan terjangkau bagi masyarakat.

Ketersediaan pangan yang cukup akan mempengaruhi konsumsi pangan yang berlanjut mempengaruhi status gizi. Jika ketersediaan

pangan terpenuhi, zat gizi yang masuk kedalam tubuh juga ikut terpenuhi dan di butuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan, kecerdasan, serta proses biologis lainnya. Oleh karena itu, makanan yang cukup dan bergizi harus tersedia, terutama di rumah sebagai modal utama untuk mensejahterakan keluarga.

2) Perilaku dan budaya pola makan dan pola asuh anak.

Pola makan dari berbagai daerah jelas berbeda-beda karena terkadang setiap daerah memiliki pantangan terhadap makanan tertentu. Meskipun hanya mitos namun budaya tersebut sampai sekarang masih ada yang patuh sehingga makanan yang di dalamnya terdapat sumber zat gizi yang seharusnya di butuhkan oleh tubuh menjadi pantangan yang tidak pernah mereka makan. Pola asuh yang kurang tepat seperti kurangnya perhatian dan perawatan dari orang tua kepada anak, baik mengenai kebersihan, maupun sanitasi lingkungannya, dan pemberian makan berdampak pada perkembangan dan pertumbuhan anak.

3) Kebersihan lingkungan

Ruang lingkup kesehatan lingkungan meliputi: perumahan, pembuangan limbah rumah tangga dan pabrik, penyediaan air bersih, dan lain-lain. Kesehatan lingkungan merupakan upaya untuk mengendalikan kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi kelangsungan hidup. Lingkungan yang kotor akan memudahkan remaja menderita penyakit tertentu seperti ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan).

4) Fasilitas kesehatan

Fasilitas kesehatan yang memadai penting untuk menyokong status kesehatan dan gizi anak.

2.1.3.5 Kebutuhan Gizi Pada Remaja

2.1.3.5.1 Remaja

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis

maupun intelektual. Sifat khas remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar, menyukai petualangan dan tantangan serta cenderung berani menanggung risiko atas perbuatannya tanpa didahului oleh pertimbangan yang matang (Kemenkes RI, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah.

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang unik dilihat dari sudut pandang biologi, psikologi, dan dari sudut pandang social. Secara biologis kebutuhan, nutrisi mereka selaras dengan aktivitas mereka. Remaja membutuhkan lebih banyak protein, vitamin, dan mineral per unit dari setiap energy yang mereka konsumsi (Merryana, 2016).

Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, juga terjadi perubahan hormonal. Perubahan-perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka. Kecepatan puncak pertambahan tinggi badan untuk anak laki-laki adalah pada usia 13,5 tahun dan anak perempuan pada usia 11,5 tahun. Perubahan komposisi tubuh pada usia remaja merupakan factor penting yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada usia remaja. (Moehji, 2017)

2.1.3.5.2 Kebutuhan Gizi Pada Usia Remaja

Tingginya kebutuhan energy dan nutrient pada remaja dikarenakan perbuan dan pertambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan) massa tubuh serta komposisi sebaga berikut:

1. Tinggi badan

- a. Sekitar 15 – 29 % tinggi badan dewasa dicapai pada masa remaja

Percapatan tumbuh anak lelaki terjadi lebih belakangan serta puncak percepatan lebih tinggi dibanding anak perempuan. Pertumbuhan linear dapat melambat atay terhambat bila kecukupan makanan / energi sangat kurang

2. Berat badan

- a. Sekitar 25 – 50 % final berat badan ideal dewasa dicapai masa remaja.
- b. Waktu pencapaian dan jumlah penambahan berat badan sangat dipengaruhi asupan makanan atau energi

3. Komposisi tubuh

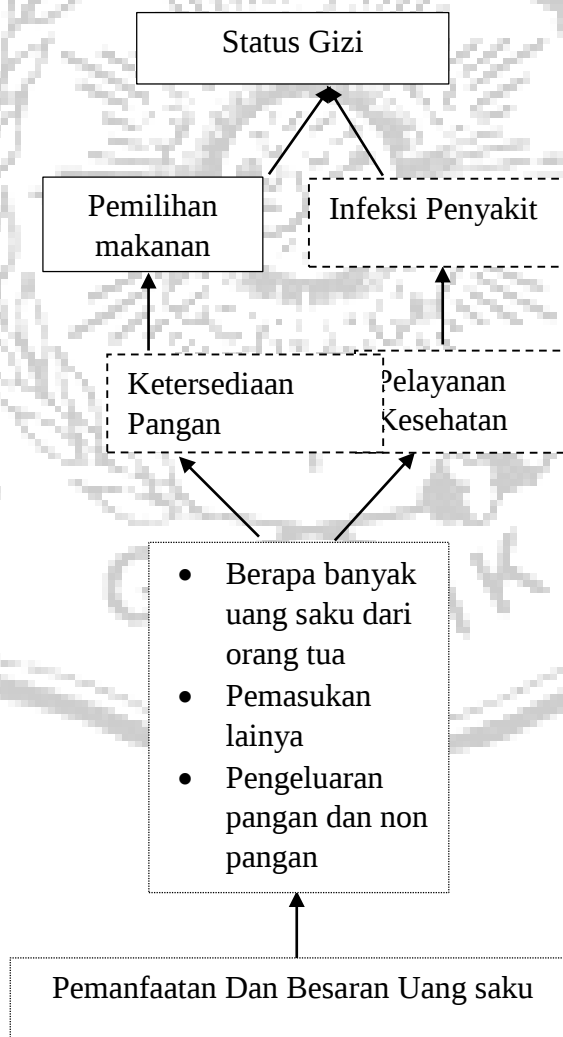
- a. Pada masa pra pubertas proposrsi jaringan lemak dan otot maupun massa tubuh tanpa lemak pada anak lelaki dan perempuan sama.
- b. Anak lelaki yang sedang tumbuh pesat, penambahan jaringan otit lebih banyak daripada jaringan otot lebih banyak daripada jaringan lemak dibanding anak perempuan.
- c. Jumlah jaringan lemak tubuh pada orang dewasa normal adalah 23% pada perempuan dan 15% pada lelaki.
- d. Sekitar 45 % tambahan masa tulang terjadi pada masa remaja dan pada akhir dekade kedua kehidupan 90% masa tulang tercapai (sandra, Ahmad and arina 2020)

Tabel 2.2 Kebutuhan Zat Gizi Remaja

Jenis kelamin	Umur (Tahun)	Berat badan (KG)	Tinggi badan (CM)	Energi (Kkal)	Protein (Gr)	Lemak (Gr)	KH (Gr)
Laki laki	10 – 12	36	145	2000	50	65	300
	13 – 15	50	163	2400	70	80	350
	16 – 18	60	168	2650	75	85	400
	19 – 29	60	168	2650	65	75	430
perempuan	10 – 12	38	147	1900	65	65	280
	13 – 15	48	156	2050	65	70	300
	16 – 18	52	159	2100	65	70	300
	19 – 29	55	159	2250	60	65	360

Sumber : AKG tahun 2019

2.2 Kerangka Teori



Keterangan :

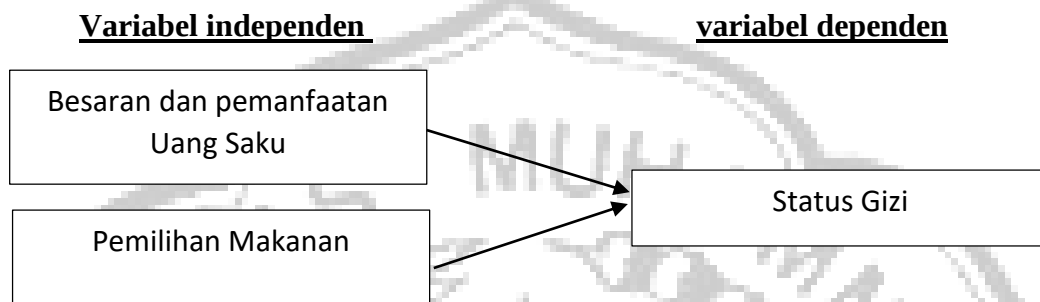
----- = Variabel yang tidak diteliti

————— = Variabel yang diteliti

Sumber : Rahmawati, 2020, dan (filius cchandra, aisah, 2023), Unicef 2020

Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 Kerangka Konsep