

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Faktor-faktor Pola Makan

Pola makan adalah suatu kebiasaan kelompok masyarakat tertentu atau keluarga dalam hal pemenuhan kebutuhan makanan meliputi jenis dan macam yang dikonsumsi setiap hari. Berdasarkan uraian diatas menurut Mary E. Barasi faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu Faktor Internal dan Faktor Eksternal.

a. Menurut Mary E. Barasi (2009)

Pola makan seseorang pada dasarnya tidak dapat terbentuk dengan sendirinya, faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan seseorang adalah sebagai berikut:

1) Faktor internal

a) Faktor fisiologis: rasa lapar atau rasa kebutuhan untuk makan dan rasa kenyang (menghentikan asupan makanan/ mencegah proses makan selanjutnya).

b) Faktor Psikologis

(1) Nafsu makan yaitu keinginan terhadap makanan tertentu, berdasarkan pengalaman.

(2) Aversi (pantangan) yaitu menghindari makanan tertentu, berdasarkan (apa yang dianggap sebagai) pengalaman masa lalu.

(3) Preferensi (kesukaan), dibentuk dari seringnya kontak dengan makanan tersebut dan proses belajar dini (ketika pertama kali diperkenalkan pada makanan).

(4) Emosi (mood, stres), makanan tertentu dikaitkan dengan emosi positif atau negatif.

(5) Tipe kepribadian, kepekaan terhadap pemicu eksternal dan internal yang mempengaruhi asupan makan.

2) Faktor eksternal

a) Budaya

Budaya adalah salah satu faktor penentu dalam pemilihan makanan, budaya memberikan dan memperkuat identitas dan rasa memiliki, dan mempertegas perbedaan dari budaya lain. Pengaruh budaya mungkin sangat jelas terlihat pada (makanan pokok, sebagian besar hidangan populer) atau tersamar (bumbu yang digunakan, cara memasak). Temuan bahwa imigran mempertahankan identitas budayanya dengan mempertahankan pilihan makanannya telah dilaporkan oleh banyak penelitian.

b) Agama

Agama sering menentukan konteks pemilihan makanan secara luas. Beberapa agama di dunia memiliki peraturan tentang makanan yang diperbolehkan, dan kapan makanan tersebut boleh atau tidak boleh dimakan. Larangan ditetapkan mengenai jenis daging, daging secara umum dan cara memasak dan kombinasi makanan juga diatur oleh ketentuan ini. Peraturan mungkin juga meliputi lama puasa, ritual dan

perayaan. Penganut agama-agama ini membatasi pilihan makanan mereka, tetapi juga memperoleh rasa identitas.

c) Keputusan etis

Cara menghasilkan makanan dapat dipengaruhi pemilihan makanan. Ada banyak keprihatinan mengenai cara pemeliharaan hewan untuk dimakan dan cara bertani yang merusak lingkungan. Pendukung suatu prinsip etika mungkin mengubah pilihan makanannya agar sesuai dengan prinsip yang dianutnya, memilih makanan produk organik menjadi vegan atau vegetarian.

d) Faktor ekonomi

Dalam kelompok budaya atau agama manapun, akses terhadap makanan (kemampuan memperoleh makanan) dalam hal uang atau barang penukar merupakan faktor kritikal dalam menentukan pilihan makanan. Semakin tinggi status ekonominya, semakin banyak jumlah dan jenis makanan yang dapat diperoleh. Sebaliknya, orang yang hidup dalam kemiskinan atau berpenghasilan rendah memiliki kesempatan yang sangat terbatas untuk memilih makanan. Ini mungkin merupakan akibat dari tidak tersedianya makanan di daerah mereka, kurangnya uang untuk membeli makanan, atau keduanya.

e) Pendidikan/kesadaran tentang kesehatan

Faktor ini berasal dari lingkungan eksternal dan menentukan besarnya perhatian terhadap hal-hal yang berkaitan dengan makanan dan gizi, dan seberapa jauh masalah kesehatan menentukan pilihan makanan. Sebagian besar penghalang, termasuk beberapa faktor eksternal yang

dibahas di sini, mungkin ikut mempengaruhi proses ini. Pengenalan akan resiko dari diet yang tidak sehat, relevansinya bagiseseseorang, dan kemampuan untuk menindaklanjutinya dengan pemilihan makanan merupakan prasyarat kunci.

f) Media dan periklanan

Kedua hal ini memberi informasi tentang beberapa makanan, biasanya makanan yang diproses atau diproduksi di pabrik dan mungkin kurang baik nilai gizinya karena banyak mengandung lemak, garam dan gula. Semakin sering diiklankan, semakin dikenalilah produk tersebut dan semakin banyak pula permintaan akan prosuk tersebut. Anak dari keluarga berpenghasilan rendah yang sering menonton televisi paling banyak mengkonsumsi makanan yang diiklankan.

b. Menurut Worthington (2000)

Banyak faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan diantaranya adalah meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas anak sekolah merupakan bagian dari pertumbuhan dan perkembangan anak yang terus meningkat, hal tersebut akan berdampak terhadap pola konsumsi makan anak tersebut.

Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makan menurut Worthington (2000) membaginya menjadi dua yaitu faktor internal yang terdiri dari IMT, umur, jenis kelamin, pengetahuan gizi, nilai dan norma, pemilihan dan arti makanan, kebutuhan fisiologis tubuh, *body image/* citra diri, perkembangan psikososial, kesehatan (riwayat penyakit) dan faktor

eksternal yang meliputi tingkat ekonomi keluarga, pekerjaan, pendidikan orang tua, sosial dan budaya, peran orang tua, teman sebaya, pengalaman individu, pengaruh media.

2. Pola Makan

Pola makan adalah sejumlah bahan makanan beserta jenis dan macamnya yang dikonsumsi disuatu negara atau daerah tertentu yang berasal dari tanaman lokal yang telah ditanam untuk jangka waktu panjang (Suhardjo, 1989: 22). Menurut Ari Istiany (2013: 214) pola makan adalah sejumlah informasi mengenai jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi makanan dapat dilakukan berdasarkan pada jumlah maupun jenis makanan yang dikonsumsi.

Pola makan adalah cara seseorang/ sekelompok orang untuk memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosial budaya yang dialaminya (Almatsier, 2004: 283). Berdasarkan pendapat yang telah disebutkan diatas maka dapat disimpulkan pola makan adalah suatu kebiasaan kelompok masyarakat tertentu atau keluarga dalam hal pemenuhan kebutuhan makanan meliputi jenis dan macam yang dikonsumsi setiap hari.

1) Pola Makan Remaja

Pola makan remaja pada hakikatnya dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri dapat berupa emosi/kejiwaan yang memiliki

sifat kebiasaan. Sementara faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu, seperti budaya, agama, keputusan etis, faktor ekonomi, norma sosial, pendidikan/kesadaran tentang kesehatan, media dan periklanan. (Barasi, 2007:23). Salah satu sebab timbulnya masalah kesehatan bagi remaja karena pola makan yang kurang baik, remaja yang berkecukupan dan tinggal di perkotaan masalah gizi yang sering dihadapi adalah masalah gizi lebih. Remaja ini mempunyai resiko tinggi menderita penyakit degeneratif seperti: penyakit jantung, darah tinggi dan diabetes (Soekirman, 2002 dalam Ruliyanti Nurjannah, 2017: 9).

Perubahan-perubahan hormonal serta struktur fisik dan psikologis terjadi secara dramatis pada usia remaja. Masa remaja yang menghubungkan antara periode anak-anak menuju dewasa yang dimulai pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Masalah gizi yang sering dialami oleh para remaja diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kelebihan berat badan/obesitas dan kekurangan zat gizi. hal ini dikarenakan meningkatnya konsumsi makanan olahan yang rendah nutrisi namun tinggi kalori sebagai pemicu faktor obesitas pada usia remaja. Konsumsi jenis-jenis *junk food* mengakibatkan para remaja rentan sekali defisit nutrisi serta perubahan patologis pada remaja yang terlalu dini (Ari Istiany, 2013).

Masa remaja harus benar-benar diperhatikan asupan gizinya. Terdapat beberapa alasan mengapa pada masa remaja rentan defisiensi zat gizi, antara lain:

- 1) Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat besi yang lebih banyak;

- 2) Perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan protein yang tidak memenuhi kebutuhan gizi para remaja;
- 3) Kehamilan yang mungkin terlalu dini yang dialami oleh sebagian remaja;
- 4) Olah raga yang berlebihan sedangkan *intake* makanan dan zat gizi kurang memadai;
- 5) Kecanduan alkohol dan rokok yang menyebabkan mengalami kerusakan organ tubuh yang fatal dimasa selanjutnya;
- 6) Memakan makanan secara berlebihan yang menyebabkan remaja rentan sekali mengalami kurang gizi namun mengidap obesitas. (Istiany dan Rusilanti, 2013: 169-170).

Menu makan sehari-hari untuk remaja menurut Istiany dan Rusilanti (2013: 173) disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Menu makan satu hari untuk remaja

Pagi	Pukul 10.00	Siang	Pukul 16.00	Malam
<ul style="list-style-type: none"> • Roti isi telur dadar irisan tomat dan daun selada. • Susu coklat 	<ul style="list-style-type: none"> • Pisang bakar • Saus nangka 	<ul style="list-style-type: none"> • Nasi putih • Kakap fillet asam manis campur woretl • Semangka 	<ul style="list-style-type: none"> • Puding leci susu 	<ul style="list-style-type: none"> • Soto ayam kumplit • Yogurt buah

Jenis makanan adalah berbagai bahan makanan yang dikonsumsi, dicerna dan diserap, akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Jenis makanan yang dikonsumsi yaitu makanan utama. Makanan utama adalah

makanan yang dikonsumsi individu berupa makan pagi, makan siang, makan malam yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah dan minuman.

a. Makanan pokok

Makanan pokok memegang peranan penting dalam susunan hidangan. Makanan pokok berfungsi memberikan rasa kenyang. Selain itu makanan pokok berperan sebagai sumber utama energi. Makanan pokok yang sering dikonsumsi yaitu, nasi, jagung, ubi jalar, singkong, talas, sagu, mie, bihun (Almatier, 2004: 290).

1). Nasi

Makanan pokok yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia sebagai makanan pokok. Kalori yang dihasilkan adalah 1089-1425 atau 2000 kalori seseorang per hari (Sediaoetama, 2004)

2). Roti

Roti adalah makanan yang terbuat dari tepung dan telur serta ditambah ragi (yeast), lemak, garam, gula dan air diproses melalui proses fermentasi 1-8 jam. Roti yang berkualitas baik berwarna putih dan mempunyai tekstur seperti spons yang empuk merata diseluruh bagian roti.

b. Lauk pauk

Lauk pauk terdiri dari dua macam menurut jenisnya diantaranya lauk pauk hewani dan lauk pauk nabati. Lauk pauk dalam susunan hidangan berfungsi memberikan rasa nikmat sehingga makanan pokok yang pada

umunya mempunyai rasa netral, lebih terasa nikmat selain itu lauk pauk merupakan sumber protein bagi tubuh (Almatsier, 2004:291).

1) Lauk pauk hewani

Lauk pauk hewani mencakup semua bahan makanan yang berasal dari hewan terutama hewan ternak, unggas, ikan dan telur. Hewan ternak yang dimakan adalah sapi, kerbau, kambing. Daging unggas yang biasa dikonsumsi dan biasanya dipelihara dan dijual daging serta telur di Indonesia adalah ayam. Telur unggas yang dikonsumsi adalah telur ayam, bebek dan telur puyuh. Fungsi telur sebagai sumber protein tinggi dan jenis bahan makanan lain. Daging ikan mempunyai komposisi zat gizi, dari berbagai jenis daging ikan lainnya sama. Kualitas protein ikan tergolong sempurna (protein lengkap) mengandung semua asam amino esensial dan jumlah yang mencukupi kebutuhan tubuh. Ikan biasanya dikonsumsi sebagai ikan segar, ikan kering yang diasinkan dan ikan yang dikalengkan menggunakan teknologi yang modern sebagai ikan kaleng (Sediaotama, 2004).

2) Lauk pauk nabati

Lauk nabati merupakan bahan makanan yang bersumber dari protein nabati. Bahan makana ini tergolong kacang-kacangan dan hasil olahannya, namun kandungan protein nabati tidak selengkap kandungan protein hewani. Bahan makanan ini terdiri atas kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tahu, tempe dan oncom (Sediaotema, 2004).

c. Sayur

Sayur dalam susunan hidangan memberi rasa segar, selain itu sayur berfungsi melancarkan proses menelan makanan karena biasanya dihidangkan dalam bentuk berkuah, selain itu sayur berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral bagi tubuh. Jenis sayur yang biasanya dikonsumsi yaitu sayur daun-daunan, umbi-umbian, dan kacang-kacangan (Almatsier, 2004:291).

d. Buah

Buah-buahan dalam susunan hidangan berfungsi untuk mencuci mulut, selain itu buah berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral bagi tubuh buah yang sering dikonsumsi pepaya, nenas, pisang, jeruk, apel (Almatsier, 2004:291).

e. Minuman

Minuman merupakan cairan yang dikonsumsi tidak terbatas waktu, atau yang mengiringi makanan selingan berupa minuman yang dikonsumsi.

Tabel 2. Kebutuhan gizi remaja dan dewasa muda

	Laki-laki (tahun)			Perempuan (tahun)			Remaja Hamil
	11-14	15-18	19-24	11-14	15-18	19-24	
Energi (total kkal)	2500	3000	2900	2200	2200	2200	>300
Energi (kkal/kg)	55	45	40	47	40	38	-
Protein (g)	45	59	58	46	44	46	60
Vitamin A (gr)	1000	1000	1000	800	800	800	800
Vitamin D (g)	10	10	10	10	10	10	10
Vitamin E (mg a TE)	10	10	10	80	80	80	10
Vitamin K (g)	45	65	70	45	55	60	65
Vitamin C (mg)	50	60	60	50	60	60	70
Folat (g)	150	200	200	150	180	180	400
Kalsium (g)	1200	1200	1200	1200	1200	1200	1200
Besi (g)	12	12	10	15	15	15	30
Seng (g)	15	15	15	12	12	12	5

Sumber: Istiany dan Rusilanti, 2013: 170-171

3) Metode *Food Recall* 24 Jam

Menurut I Nyoman Supriasa (2001) prinsip metode recall 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Dalam metode ini, responden, ibu atau pengasuh (bila anak masih kecil) diminta untuk menceritakan semua yang dimakan dan diminum selama 24 jam yang lalu (kemarin). Biasanya dimulai sejak mereka bangun pagi kemarin sampai mereka istirahat tidur malam harinya atau dapat dimulai dari waktu saat dilakukan wawancara mundur ke belakang sampai 24 jam penuh. Wawancara dilakukan dengan menggunakan kuesioner terstruktur. Hal penting yang diketahui adalah bahwa dengan recall 24 jam data yang diperoleh cenderung bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (sendok, gelas, piring, dan lain-lain) atau ukuran lainnya yang biasa dipergunakan sehari-hari.

Langkah-langkah dalam pelaksanaan recall 24 jam antara lain:

- 1) Petugas atau pewawancara menanyakan kembali dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dalam ukuran rumah tangga (URT) selama kurun waktu 24 jam yang lalu. Dalam membantu responden mengingat apa yang dimakan, perlu diberi penjelasan waktu kegiatan seperti waktu baru bangun, setelah sembahyang, pulang dari sekolah/bekerja, sesudah tidur siang dan sebagainya. Selain itu, dari makanan utama, makanan kecil atau jajan

juga dicatat. Termasuk makanan yang dimakan di luar rumah seperti di restoran, di kantor, di rumah teman atau saudara. Untuk masyarakat perkotaan konsumsi tablet yang mengandung vitamin dan mineral juga dicatat serta adanya pemberian tablet besi atau kapsul vitamin A. Petugas melakukan konversi dari URT ke dalam ukuran berat (gram). Dalam menaksir/memperkirakan ke dalam ukuran berat (gram) pewawancara menggunakan berbagai alat bantu seperti contoh ukuran rumah tangga (piring, gelas, sendok dan lain-lain) atau model dari makanan (food model). Makanan yang dikonsumsi dapat dihitung dengan alat bantu ini atau dengan menimbang langsung contoh makanan yang akan dimakan berikut informasi tentang komposisi makanan jadi.

- 2) Menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM).
- 3) Membandingkan dengan Daftar Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (DKGA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk Indonesia. Agar wawancara berlangsung secara sistematis, perlu disiapkan kuesioner sebelumnya sehingga wawancara terarah menurut urutan waktu dan pengelompokan bahan makanan. Urutan waktu makan sehari dapat disusun berupa makan pagi, siang, malam dan snack serta makanan jajanan.

Pengelompokkan bahan makanan dapat berupa makanan pokok, sumber protein nabati, sumber protein hewani, sayuran, buah-buahan dan lain-lain.

Kelebihan metode recall 24 jam antara lain :

- 1) Mudah melaksanakannya serta tidak terlalu membebani responden.
- 2) Biaya relatif murah, karena tidak memerlukan peralatan khusus dan tempat yang luas untuk wawancara.
- 3) Cepat, sehingga dapat mencakup banyak responden.
- 4) Dapat digunakan untuk responden yang buta huruf.
- 5) Dapat memberikan gambaran nyata yang benar –benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung intake zat gizi sehari.

Kekurangan metode recall 24 jam antara lain :

- 1) Tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari bila hanya dilakukan recall satu hari.
- 2) Ketepatannya sangat tergantung pada daya ingat responden. Oleh karena itu, responden harus mempunyai daya ingat yang baik, sehingga metode ini tidak cocok dilakukan pada anak usia 7 tahun, orang tua berusia 70 tahun dan orang yang hilang ingatan atau orang yang pelupa.
- 3) *The flat slope syndrome*, yaitu kecenderungan bagi responden yang kurus untuk melaporkan konsumsinya lebih banyak (*over estimate*)

dan bagi responden yang gemuk cenderung untuk melaporkan konsumsinya lebih sedikit (under estimate).

- 4) Membutuhkan tenaga atau petugas yang terlatih dan terampil dalam menggunakan alat-alat bantu URT dan ketepatan alat bantu yang dipakai menurut kebiasaan masyarakat.
- 5) Responden harus diberi motivasi dan penjelasan tentang tujuan dari penelitian.
- 6) Untuk mendapat gambaran konsumsi makanan sehari-hari recall jangan dilakukan pada saat panen, hari pasar, akhir pekan, pada saat melakukan upacara-upacara keagamaan, selamatan dan lain-lain. Karena keberhasilan metode recall 24 jam ini sangat ditentukan oleh daya ingat responden dan kesungguhan serta kesabaran dari pewawancara, maka untuk dapat meningkatkan mutu data recall 24 jam dilakukan selama beberapa kali pada hari yang berbeda (tidak berturut-turut), tergantung dari variasi menu keluarga dari hari ke hari.

3. Gizi Remaja

Remaja merupakan masa dimana individu memasuki masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, perkembangan fisik, kognitif dan psikososial belum sepenuhnya matang dengan baik. Dalam perkembangan mencari jati diri remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan dan teman bermainnya. Kegemaran yang tidak lazim seperti pilihan untuk menjadi *vegetarian* atau *food faddism* merupakan sebagai contoh keterpengaruhan ini. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja mengurangi jumlah makanan yang dimakan atau bahkan sengaja tidak makan yang berujung pada

anoreksia nervosa. Aktivitas yang padat menyebabkan mereka memilih makan di luar atau hanya menyatap kudapan. Lebih jauh kebiasaan ini dipengaruhi oleh keluarga, teman sebaya dan media. Teman sebaya sangat berpengaruh terhadap penentuan pilihan jenis makanan pada remaja.

Dalam beberapa hal, masalah gizi remaja serupa dengan masalah gizi pada usia anak yaitu anemia, defisiensi besi, kelebihan dan kekurangan berat badan. Kebiasaan makan yang diperoleh pada masa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya setelah dewasa dan berusia lanjut. Kekurangan zat besi akan mengakibatkan penyakit diantaranya anemia dan kelelahan, hal tersebut akan berakibat pada penurunan produktivitas kerja. Remaja membutuhkan lebih banyak zat besi dan wanita lebih banyak lagi mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Dampak negatif kekurangan mineral belum terlihat sebelum mereka mencapai usia dewasa. Contohnya kalsium sangat penting dalam pembentukan tulang pada usia remaja dan dewasa muda. Kekurangan kalsium saat muda mengakibatkan osteoporosis pada usia lanjut.

Ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi mengakibatkan masalah pada berat badan. Obesitas muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia sementara obesitas merupakan salah satu faktor penyebab penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, artritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernafasan dan berbagai gangguan kulit (Arisman, 2004).

1) Remaja

Remaja merupakan masa perubahan yang dramatis, pertumbuhan pada usia anak-anak terjadi dengan kecepatan yang sama dialami oleh pertumbuhan remaja, peningkatan pertumbuhan yang disertai perubahan hormonal, kognitif dan emosional. Semua masa perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus (Ari Istiany, 2013: 185).

Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 sampai 19 tahun menurut *Klasifikasi Health Organization* (WHO).

Dalam hal tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan mengalami tahap berikut:

- a. Masa remaja awal/ dini (*early adolescenes*): usia 11-13 tahun
- b. Masa remaja pertengahan (*middle adolescenes*): usia 14-16 tahun
- c. Masa remaja lanjut (*late adolescenes*): usia 17-20 tahun

2) Kebutuhan Zat Gizi

Kecukupan zat gizi remaja berbeda dengan kecukupan zat gizi pada masa kanak-kanak. Ada beberapa hal yang perlu mendapatkan perhatian antara lain sebagai berikut:

- a. Karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat gizi sumber energi utama yang penting dan harus ada dalam susunan menu makanan untuk remaja. Karbohidrat

diperlukan oleh remaja sebagai sumber energi untuk menunjang aktivitas yang cukup banyak tidak hanya itu karbohidrat juga diperlukan untuk memenuhi kecukupan energi yang diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi seseorang dapat dilihat dari berat badannya. Pada remaja perempuan usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 50-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kkal/kg BB/hari. Pada remaja laki-laki usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 50-60 kkal/Kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 45-55 kkal/kg BB/hari (Dedeh Kurniasih, 2010).

b. Protein

Protein merupakan komponen terbesar yang terdapat di dalam tubuh manusia setelah air. Protein tersebar diseluruh bagian tubuh manusia. Protein diperlukan pada masa pertumbuhan dari anak-anak sampai remaja sebagai bahan pembentuk jaringan-jaringan baru (Rizqie Auliana, 1999).

Kebutuhan protein pada remaja meningkat karena proses tumbuhkembang berlangsung cepat. Apabila asupan energi terbatas/kurang, protein akan digunakan sebagai energi. Kebutuhan protein untuk remaja laki-laki di usia 10-12 tahun sebesar 40 g/hari, usia 13-15 tahun 60 g/hari, usia 16-18 tahun sebesar 65 g/hari. Sedangkan kebutuhan protein untuk remaja perempuan di usia 10-12 tahun sebesar 50 g/hari, usia 13-15 tahun 57 g/hari, usia 16-18 tahun 50 g/hari. Sumber protein hewani terdapat dalam telur, ikan, daging, unggas, susu dan hasil

olahannya. Sedangkan sumber protein nabati pada kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, dan susu kedelai (Dedeh Kurniasih, 2010).

c. Lemak

Lemak diperlukan oleh tubuh manusia sebagai sumber energi setelah karbohidrat. 1 gram lemak menghasilkan 9 kalori. Sebagai zat sumber tenaga atau sumber energi, lemak dapat menghasilkan dua perempat kali lebih banyak dari karbohidrat dan protein. Lemak dapat diperoleh dari bahan makanan hewani dan nabati. Sumber lemak yang berasal dari nabati adalah minyak sayur (kelapa, jagung, biji bunga matahari dan lain-lain). Sedangkan sumber lemak yang berasal dari hewani adalah susu, keju, telur, daging ternak, unggas dan mentega. (Rizqie Auliana, 1999).

d. Vitamin

Vitamin merupakan suatu senyawa organik kompleks yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit. Meskipun kebutuhan akan vitamin sangat kecil, tetapi vitamin sangat penting untuk proses pertumbuhan, mempertahankan kesehatan dan proses metabolisme normal dalam tubuh. Sumber vitamin A terdapat dalam bahan makanan hewani berlemak seperti daging, ikan, telur, susu, sayuran hijau daun serta buah-buahan berwarna kuning atau merah, seperti pepaya dan mangga. Sumber vitamin B1 adalah ikan, gandum, kacang-kacangan, roti dan beras merah. Sumber vitamin B2 adalah keju, hati, ginjal, telur, susu daging, kentang dan sayuran hijau. Sumber vitamin C terdapat pada jeruk, tomat,

mangga, papaya, bunga kol, brokoli, bayam, daun papaya dan daun singkong. Sumber vitamin D terdapat pada minyak ikan, susu dan kuning telur. Sumber vitamin E terdapat pada kecambah, biji-bijian, sayuran hijau, hati, jantung, ginjal, telur dan lain-lain. Sumber vitamin K terdapat dalam hati, bayam, sawi, kubis dan bunga kol (Risqie Auliana, 1999). Khusus untuk remaja perempuan perlu diperhatikan asupan zat besi dan folat, vitamin A, C dan berbagai vitamin B, agar terhindar dari anemia dan masalah gizi lain (Dedeh Kurniasih, 2010).

e. Kalsium

Kalsium merupakan unsur mineral penting yang paling banyak terdapat dalam tubuh. Sumber kalsium adalah susu dan hasil olahannya, ikan kecil-kecil yang dimakan dengan tulangnya, ikan kalengan, bayam, daun melinjo, sawi, daun katuk dan tahu (Risqie Auliana, 1999).

f. Fosfor (P)

Fosfor berfungsi dalam pembentukan dan perkembangan tulang dan gigi, pembentukan komponen sel yang esensial berperan dalam pelepasan energy karbohidrat dan lemak, serta memperhatikan keseimbangan cairan tubuh. Sumber fosfor terdapat dalam daging, ikan, telur, keju dan gandum (Risqie Auliana, 1999).

g. Besi (Fe)

Zat besi berfungsi sebagai sistem enzim, serta merangsang produksi dan fungsi sel darah merah. Sumber zat besi terdapat dalam daging, ikan dan sayuran hijau (Risqie Auliana, 1999).

h. Seng (Zn)

Di dalam tubuh seng berperan penting dalam proses pertumbuhan tulang. Seng dapat meningkatkan absorpsi vitamin A, tetapi menurunkan absorpsi kalsium. Sumber seng adalah kerang, daging, unggas, ikan laut, keju, susu, kacang-kacangan dan sereal (Rizqie Auliana, 1999).

3) Jenis Bahan Makanan

Apabila pola makanan sehari-hari kurang beranekaragam, maka akan timbul ketidak seimbangan antara masukan dan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan positif (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI, 2007).

Bahan makanan pokok dianggap terpenting di dalam susunan hidangan Indonesia. Dikatakan pokok karena merupakan jumlah terbesar yang dikonsumsi di antara bahan makanan lain. Bila susunan hidangan tidak mengandung makanan pokok sering dianggap tidak lengkap dan orang sering mengatakan belum makan. Kelompok lauk-pauk sering digunakan sebagai sumber protein utama. Dikenal protein hewani dan protein nabati. Bahan pangan hewani seperti daging, ikan, telur, hasil laut sebagai lauk-pauk, sedangkan bahan nabati yang termasuk lauk-pauk adalah jenis kacang-kacangan, kedelai, dan hasil olahan seperti tahu dan tempe. Bahan makanan sayur dan buah termasuk nabati. Jenis sayuran ada bermacam-macam, seperti sayuran daun, batang, umbi, bunga, juga buahnya yang masih muda. Buah-buahan umumnya yang sudah masak atau tua dikenal sebagai pencuci mulut. Buah dan sayur dimanfaatkan

sebagai sumber vitamin dan mineral. Beberapa sayur dan buah menghasilkan energi dalam jumlah cukup seperti pisang, sawo, alpukat, dan durian (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat FKMUI, 2007).

Pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (Depkes, 2008) pengelompokan makanan digambarkan dalam piramida menurut sumber zat gizi. Porsi terbanyak (3-8 porsi/hari) yang digambarkan pada dasar piramida adalah makanan pokok (nasi, roti, sereal, dan umbi-umbian) sebagai sumber karbohidrat dan serat. Pada lapisan kedua dari dasar dengan proporsi lebih sedikit adalah sayuran (2-3 porsi/hari) dan buah-buahan (3-5 porsi/hari). Sumber zat gizi mikro yaitu vitamin dan mineral. Lapisan di atasnya adalah kelompok lauk pauk (2-3 porsi/hari). Sedangkan di puncak piramida adalah kelompok makanan yang secara proporsional hanya sedikit diperlukan yaitu lemak, gula, garam, dan bumbu-bumbu. Kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan lain, sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang (Anonim, 2007). Semua makanan mengandung zat gizi, tetapi pangan yang berbeda mengandung beragam zat gizi dalam jumlah yang berbeda pula.

- a. Makanan yang kaya protein adalah semua jenis daging, daging unggas, ikan, buncis, polong-polongan, kacang tanah, keju, susu, dan telur.
- b. Makanan yang kaya karbohidrat adalah nasi, jagung, gandum, dan jenis padi-padian lainnya, semua jenis kentang, ubi rambat, ketela dan gula.
- c. Makanan yang kaya lemak adalah minyak, beberapa jenis daging dan hasil olahannya, yaitu mentega yang terbuat dari susu sapi, mentega yang

terbuat dari susu kerbau dan beberapa jenis hasil olahan susu, margarin, berbagai jenis ikan, biji berminyak dan kacang kedelai.

- d. Makanan yang kaya vitamin A adalah sayur-sayuran yang berwarna hia tua, wortel, ubi, labu, mangga, papaya, telur dan hati.
- e. Makanan yang kaya vitamin B adalah sayur-sayuran yang berwarna hijau tua, kacang tanah, buncis, polong-polongan, gandum, daging, ikan dan telur.
- f. Makanan yang kaya vitamin C adalah buah-buahan dan sebagian besar sayuran.
- g. Makanan yang kaya zat besi adalah daging, ikan, kacang tanah, buncis, polong-polongan, sayuran berdaun hijau tua dan buah yang sudah dikeringkan.
- h. Tubuh membutuhkan bermacam-macam zat gizi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral. Dan semua ini berasal dari makanan yang kita makan.
- i. Protein diperlukan untuk membentuk dan mempertahankan otot, darah, kulit, tulang, dan jaringan organ tubuh lainnya.
- j. Karbohidrat dan lemak terutama sebagai penyedia energi, meskipun beberapa jenis lemak juga dibutuhkan untuk pembentuk tubuh dan juga membantu tubuh memanfaatkan vitamin tertentu (A,D,E,K).
- k. Vitamin dan mineral dibutuhkan dalam jumlah yang lebih sedikit (dari pada protein, lemak dan karbohidrat), tetapi sangat penting untuk menjaga status gizi. Vitamin dan mineral membantu tubuh bekerja dengan baik dan tetap 21 sehat. Beberapa mineral juga memperbaiki jaringan-jaringan

tubuh, sebagai contoh Kalsium (Ca) dan Fluoride (F) banyak terdapat di dalam tulang dan gigi, serta zat besi (Fe) di dalam darah.

- I. Serat makanan dan air bersih juga diperlukan untuk keseimbangan pola makan yang baik.

4) Pola Makan Sehat Sesuai Gizi Seimbang

Istilah Pola Makan Sehat dan Seimbang adalah slogan baru yang menggantikan slogan pola makan sebelumnya, yaitu Pola Makan 4 Sehat 5 Sempurna. Slogan pola makan sehat dan Seimbang lebih tepat dalam menggambarkan perilaku makan yang sehat.

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2004: 289). Yang dimaksud dengan gizi seimbang adalah keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi antara kelompok pangan sumber tenaga (makanan pokok), sumber pembangun (lauk pauk) dan sumber zat pengatur (sayuran dan buah). Untuk mencapai gizi seimbang hendaknya susunan makanan sehari terdiri dari campuran ketiga kelompok bahan makanan tersebut. Dari tiap kelompok dipilih satu atau lebih jenis bahan makanan sesuai dengan ketersediaan bahan makanan tersebut dipasar, keadaan sosial ekonomi, nilai gizi, dan kebiasaan makan (Almatsier, 2004: 294-295).

5) Pedoman Umum Gizi Seimbang

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah pedoman dasar tentang gizi yang disusun sebagai penuntun pada perilaku konsumsi makanan di masyarakat secara baik dan benar. Bahan makanan dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama zat gizi, yaitu:

- 1) Sumber energi atau tenaga, yaitu padi-padian atau serealisa seperti beras, jagung, dan gandum, sagu; umbi-umbian seperti: ubi, singkong dan talas; serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan, mi, roti, makaroni, havermout dan bihun.
- 2) Sumber protein, yaitu sumber protein hewani, seperti daging, ayam, telur, susu dan keju; serta sumber protein nabati seperti kacang-kacangan berupa kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah dan kacang tolo; seperti hasil olahannya seperti tempe, tahu, susu kedelai dan oncom.
- 3) Sumber zat pengatur berupa sayuran dan buah. Sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan kuning jingga, seperti bayam, daun singkong, daun katuk, kangkung, wortel, dan tomat, serta sayur kacang-kacanga, seperti kacang panjang, buncis, dan kecipir. Buah-buahan diutamakan yang berwarna kuning jingga, kaya serat dan yang berasa asam, seperti pepaya, mangga, nenas, nagka masak, jambu biji, apel, sirsak, dan jeruk.

PUGS menganjurkan agar 60-75 % kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15 % dari protein dan 10-25 % dari lemak. (Jauhari, 2016: 137-138).

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Ada beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian ini, salah satunya dilakukan oleh Abdulrahman O. Musalger, Falza Kalam (2014) dengan judul "*Dietary habits and lifestyle among adolescents in Damascus, Syria*" dengan hasil Frekuensi asupan makanan per minggu untuk remaja Suriah berdasarkan gender secara umum, sekitar setengah remaja mengkonsumsi sayuran, buah-buahan, dan daging merah lebih banyak dari tiga kali per minggu.

Penelitian oleh Heyam F. Dalky, RN, Maysa H. Al Momani (2016) dengan judul "*Eating Habits and Associated Factors Among Adolescent Student in Jordan*" menunjukkan bahwa orang tua, teman sebaya, dan media massa merupakan faktor yang berkontribusi, dengan tekanan teman sebaya cenderung melebihi bimbingan orang tua. Indeks masa tubuh yang rendah berkorelasi dengan rendahnya kebiasaan sarapan remaja.

Penelitian oleh Kurubaran G, Sami AR, Ahmad M, Al- abed AA, Rizal AM dan Syed M (2012) dengan judul "*Social and Psychological Factors Affecting Eating Habits Among University Student in a Malaysian Medical School: a cross-sectional study*" menunjukkan bahwa mayoritas (73,5%) mengkonsumsi buah kurang dari tiga kali per minggu, 51,5% memilih makanan yang digoreng dua kali atau lebih dalam seminggu dan 59,8% meminum air kurang dari 2 liter setiap hari. Skor kebiasaan makan sangat rendah dikalangan siswa yang lebih muda. Empat faktor psikologis dari enam, secara signifikan terkait kebiasaan makan. Kesimpulan sebagian besar siswa dalam penelitian ini memiliki kebiasaan makan yang sehat. Faktor sosial dan psikologis adalah penentu penting dalam kebiasaan makan di kalangan mahasiswa kedokteran.

Penelitian oleh Amir A, Diana C, Jessica B, Lee H dan Marywood University (USA) (2015) yang berjudul "*The Factors That Influence Dietary Habits Among International Students in the United States*" menunjukkan bahwa perubahan pola makan dikaitkan dengan hasil kesehatan yang tidak diinginkan termasuk kenaikan berat badan, peningkatan kadar glukosa darah dan masalah mental. Ada beberapa faktor yang berkontribusi pada perubahan ini termasuk lingkungan kampus, preferensi individu dan lingkungan makanan. Pengetahuan tentang praktik makanan dan preferensi siswa diperlukan untuk menyediakan pendidikan dan perawatan nutrisi yang efektif serta perlunya kebijakan nutrisi dan penyediaan layanan gizi.

C. Kerangka Berpikir

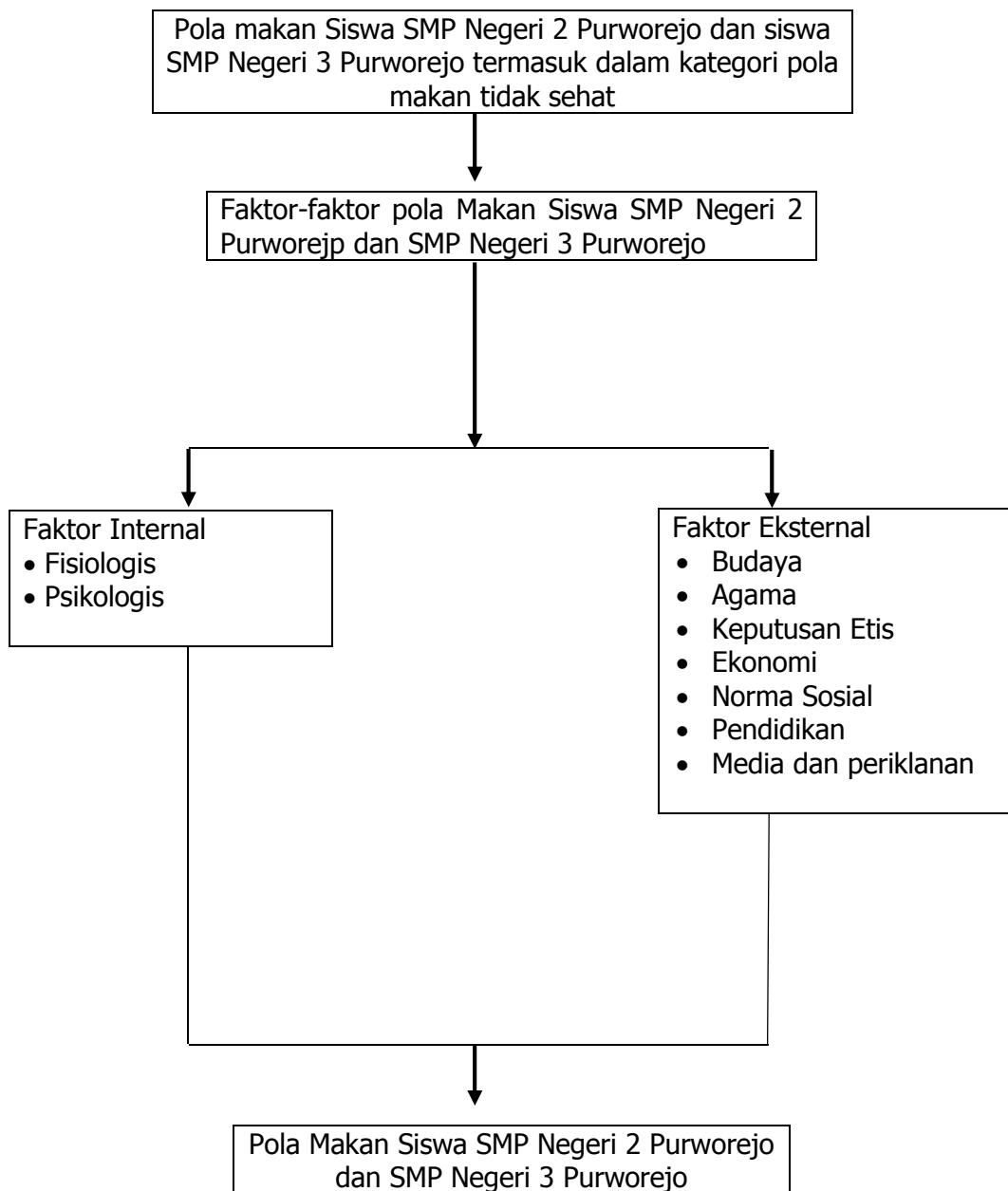
Siswa SMP Negeri 2 Puworejo dan siswa SMP Negeri 3 Purworejo termasuk dalam kategori remaja awal yaitu dengan kategori usia 11-14 tahun. Masa remaja merupakan waktu yang tepat untuk membangun tubuh dan menumbuhkan kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak buruk pada kesehatan di masa yang akan datang.

Tumbuh kembang anak menjadi dewasa melalui fase remaja. masa remaja mulai memasuki tahap independensi dalam aspek pemilihan makanan hal tersebut perlu diperhatikan dikarenakan para remaja dapat memilih makanan yang digemari, bahkan cenderung tidak berselera lagi makan bersama keluarga dirumah.

Aktivitas di luar rumah yang padat membuat seorang remaja sering dipengaruhi oleh teman sebaya dalam hal pemilihan makanan. Dasar pemilihan makanan tidak lagi berdasarkan kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status. Hal tersebut yang menyebabkan remaja termasuk dalam *nutritionally vulnerable group*.

Berdasarkan hasil observasi pada tanggal 10 Januari 2018 di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo mengkonsumsi sarapan pagi dengan berbagai macam menu, diantaranya mie goreng dengan telur, *shandwich*, bubur ayam dan nasi goreng. Namun kebanyakan dari mereka tidak membawa bekal untuk dibawa ke sekolah, mereka cenderung jajan di kantin sekolah dengan berbagai macam menu diantaranya siomay, batagor, nasi bungkus, es cendol, bakso, mie ayam.

Dalam penelitian faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo yang akan diteliti yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi pemilihan makan siswa yang akan diteliti yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi pemilihan makan siswa yang akan diteliti yaitu faktor ekonomi, budaya, agama, norma sosial, keputusan etis, pendidikan/ kesadaran tentang kesehatan, media dan periklanan.



Gambar 1. Diagram Kerangka Pikir