BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Anak Remaja

2.1.1 Definisi

Remaja merupakan masa kehidupan individu dimana terjadi perkembangan psikologis untuk menemukan jati diri. Psikolog memandang anak usia sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan individu (Gumantan & Mahfud, 2020). Ketidak jelasan ini karena mereka berada pada periode transisi, yaitu dari periode anak-anak menuju periode orang dewasa (Nugroho, 2021).

Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Pada masa peralihan tersebut, remaja akan dapat mengembangkan bakat dan kemampuan yang ia miliki yang akan ditunjukkan pada orang lain agar terlihat berbeda dari yang lain. Masa remaja sering disebut dengan masa pubertas yang digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak anak ke masa dewasa. Remaja digolongkan menjadi 3 yaitu: remaja awal 12-15 tahun remaja pertengahan 15-18 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun.

2.2.1 Karakteristik Remaja

Masa remaja merupakan perubahan perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mengarah pada perubahan fisik,

kognitif, dan psikososial. Perubahan mental yang terjadi pada remaja meliputi kehidupan intelektual, emosional, dan social (Gumantan, 2020).

Terdapat tiga tahapan dalam perkembangan remaja yaitu:

1. Remaja Awal Seorang remaja pada tahap ini, usia 10 hingga 12 tahun, menjadi seseorang yang masih takjub dengan perubahanyang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mengembangkan pemikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang (Ichsanudin & Gumantan, 2020). Hanya dipeluk oleh lawan jenis, sudah berfantasi tentang erotisme. Hipersensitivitas ini berjalan seiring dengan penurunan kendali atas"ego"Hal ini membuatsulit bagiorang dewasa muda untuk memahami (Yuliandra & Fahrizqi, 2020).
2. Remaja Madya Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini, remaja sangat membutuhkan teman. Ia senangbanyak teman yang menyukai mereka (Aprilianto & Fahrizqi, 2020). Ada kecenderungan "narsis" untuk mencintai diri sendiri dengan menyukai teman yang memiliki kualitas yang sama. Juga, bingungkarena tidak tahu harus memilih yang mana: sensitifatau acuh tak acuh, ramaiatau sepi, optimis atau pesimis, idealis atau materialistis, dan lain-lain (Nugroho & Yuliandra, 2021). Remaja laki-lakiharus membebaskan diri dari Oedipus complex (perasaan

cinta pada ibu sendiri dimasa kanak-kanak) dengan memperdalam hubungan dengan lawan jenis (Agus & Fahrizqi, 2020).

3. Remaja Akhir Faseini (16-19 tahun) merupakan fase pemantapanmenuju pertumbuhandan ditandai dengan tercapainya lima hal berikut:
    1) Tumbuhnya minatterhadap fungsi-fungsi akal.
    2) Ego mencari peluanguntuk terikatdengan oranglain dan mendapatkan pengalamanbaru.
    3) Ia membentuk identitas seksual yang tidak akan pernah berubah lagi.
    4) Keegoisan (terlalu egois) digantikan oleh keseimbangan antara kepentingan diri sendiri danorang lain.
    5) Membangun "tembok"yang memisahkan diri pribadidan masyarakat umum.

2.2 Asupan Energi

Energi merupakan hasil dari metabolisme karbohidrat, lemak dan protein. Fungsi energi adalah sumber tenaga untuk metabolisme, pengaturan suhu tubuh, pertumbuhan dan kegiatan fisik. Asupan energi didalam tubuh sangat penting, jika asupan energi yang dibutuhkan tubuh kurang akan digunakan simpanan cadangan energi yang terdapat didalam tubuh yang disimpan dalam otot. Kekurangan asupan energi apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kukurangan zat gizi lainnya. Keadaan ini jika berkelanjutan dapat mengakibatkan menurunnya

produktivitas kerja, merosotnya prestasi belajar, dan kreatifitas. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan keadaan gizi kurang.

Keadaan gizi kurang akan membawaakibat terhambatnya proses tumbuh kembang anak. Dampaknya pada saat mencapai usia dewasa, tinggi badannya tidak mencapai ukuran normal dan kurang tangguh. Selain itu, mudah terkena penyakit infeksi (Febriani D,2020). Riskesdas 2013, 93.5% penduduk dengan usia diatas 10 tahun masih dibawah anjuran untuk konsumsi saur dan buah. Kedua, rendahnya kualitas protein yang dikonsumsi setiap hari per orang. karena terbanyak bersumber dari protein nabati seperti serealia, dan kacang-kacangan. Ketiga, konsumsi makanan yang tinggi lemak, garam tinggi dan minuman yang berkadar gula tinggi, terlihat pada masyarakat kota maupun desa (Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. 2018). Asupan energi yang melebihi kecukupan akan disimpan sebagai cadangan di dalam tubuh berbentuk lemak atau jaringan lain. Apabila keadaan tersebut berlanjut akan menyebabkan kegemukan disertai berbagai gangguan kesehatan antara lain tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit diabetes melitus (Febriani D, 2020).

Berdasarkan penelitian Abdurrachim dkk. (2018) mennunjukkan responden yang sebagian besar memiliki pola makan yang baik, namun masih ada beberapa responden yang memiliki pola makan buruk. Nugroho (2018) melakukan penelitian dengan responden remaja putri, sebanyak 28,9% responden mengalami status gizi kurang dan berlebih hal ini dikarenakan pola makan responden tersebut tidak teratur. Hal ini serupa dengan penelitian

Arieska dan Herdiani (2020) pada mahasiswa kesehatan, yang menunjukan hasil bahwa pola konsumsi makan berpengaruh terhadap status gizi mahasiswa.

Asupan energi diukur menggunakan formulir food record dengan ketentuan dua hari weekdays dan satu hari weekend, formulir diisi secara mandiri oleh responden yang sebelumnya sudah dijelaskan tentang Ukuran Rumah Tangga (URT), cara pengisian formulir, serta menunjukkan contoh formulir yang sudah terisi. Hasil food record kemudian dianalisis menggunakan Nutrisurvey.

Faktor-faktor sosial-ekonomi yang mempengaruhi pola makan. Beberapa teori utama meliputi:

1. Teori Transisi Gizi *(Nutrition Transition)* Teori ini menjelaskan perubahan pola makan dan aktivitas fisik dalam masyarakat seiring dengan pembangunan ekonomi. Masyarakat beralih dari pola makan tradisional kaya serat ke pola makan modern tinggi lemak, gula, dan produk olahan, yang menyebabkan peningkatan obesitas dan penyakit tidak menular.
2. Teori Ekologi Kesehata Menjelaskan cara lingkungan sosial, ekonomi, dan fisik memengaruhi pola makan dan kesehatan gizi masyarakat. Pendekatan ini menekankan pentingnya intervensi pada berbagai tingkatan, termasuk individu, keluarga, komunitas, dan kebijakan.
3. Model Pemikiran Perilaku Kesehatan *(Health Belief Model)*: Digunakan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan dan sikap individu terhadap makanan dan kesehatan. Ini mencakup persepsi

risiko penyakit, keuntungan dan hambatan dari mengubah kebiasaan makan, dan motivasi individu.

Pengertian Food Record

Food record atau food diary yang dalam bahasa Indonesia diterjemahkan sebagai metode pencatatan makanan, merupakan salah satu metode survei konsumsi pangan yang bersifat prospektif. Dalam metode ini responden membuat catatan makanan yang dikonsumsi selama waktu tertentu. Metode food record dapat menghasilkan data yang cukup detail dan akurat. Data yang dihasilkan bersifat kuantitatif, sehingga metode ini dapat digunakan untuk mengukur asupan zat gizi seperti asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak. Metode ini juga dapat digunakan untuk mengukur asupan cairan. Responden sulit untuk mengingat kapan dan berapa jumlah cairan yang diminum, sehingga metode pencatatan ini cocok untuk mengukur asupan cairan dalam sehari. Dalam pelaksanaannya metode record harus memperhatikan kondisi responden karena metode ini cocok digunakan untuk responden dengan latar belakang pendidikan yang cukup tinggi. Metode ini tidak dapat digunakan untuk responden yang buta huruf, karena responden harus menuliskan semua makanan dan minuman yang dikonsumsi. Metode ini juga dapat menjadi beban bagi responden.

Metode food record merupakan metode survei konsumsi pangan yang digunakan untuk menilai asupan makanan pada tingkat individu dan dapat juga digunakan untuk tingkat keluarga. Prinsip dari metode ini adalah responden mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama

24 jam.Responden dapat melakukan pencatatan makanan dengan dua cara yakni dengan cara melakukan estimasi dan dengan cara melakukan penimbangan makanan. Pencatatan makanan dengan cara estimasi disebut juga dengan estimated food record. Pencatatan makanan dengan cara melakukan penimbangan disebut juga dengan weighed food record.

Kelebihan dari metode food record antara lain:

1. Metode food record dapat menyediakan data secara kuantitatif sehingga jumlah asupan zat gizi responden dalam sehari dapat diketahui.
2. Data yang dihasilkan dari metode food record cukup detail seperti waktu malam, jenis bahan makanan, metode pengolahan yang digunakan dan jumlah atau porsi dari makanan yang dikonsumsi responden.
3. Dapat mengurangi bias yang disebabkan karena keterbatasan ingatan responden,karena dalam metode food record responden langsung menuliskan makanan yang dikonsumsi.
4. Dapat digunakan untuk mengumpulkan data konsumsi makanan pada jumlah responden yang cukup besar.
5. Hasil yang diperoleh cukup akurat jika responden menuliskan data konsumsi makanan dengan teliti.

Kelemahan dari metode food record antara lain:

1. Penggunaan metode food record membutuhkan tingkat kerja sama yang tinggi dengan responden dan membutuhkan komitmen responden untuk bersedia melakukan pencatatan makanan.

2. Metode food record sangat membebani responden karena responden harus menuliskan semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama periode penelitian.
3. Keakuratan data konsumsi makanan tergantung kemampuan responden dalam menuliskan bahan makanan, metode pengolahan makanan dan perkiraan atau estimasi jumlah makanan yang dikonsumsi.
4. Keakuratan data dari metode food record ini juga sangat tergantung dari kejujuran responden dalam melaporkan semua makanan dan minuman yang dikonsumsi.Sebagian responden mungkin tidak melaporkan beberapa konsumsi makanan karena beberapa alasan, seperti lupa menuliskan makanan yang dikonsumsi, makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit sehingga responden beranggapan tidak perlu melaporkannya, responden malu atau tidak mau melaporkan makanan tertentu karena dianggap kurang baik atau kurang sehat.
5. Metode ini tidak cocok digunakan untuk responden yang buta huruf.
6. Membutuhkan waktu yang cukup lama untuk proses pengumpulan data.

2.3 Tingkat Stres

Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari fisik, mental, dan social yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomis dan juga ketiadaan penyakit atau kelemahan. Apabila kesejahteraan dari fisik, mental dan sosial tidak terpenuhi maka akan muncul masalah kesehatan. Masalah Kesehatan perlu menjadi perhatian bagi semua orang, baik kesehatan fisik maupun kesehatan psikologisnya. Tingginya beban ekonomi, semakin

lebarnya kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial membuat masyarakat mengalami gangguan psikologis. Tuntutan akademis yang harus dihadapi dan tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres.

Mahasiswa semester awal yang rentan mengalami stres akademik. Hal ini disebabkan adanya perubahan pola belajar dari sekolah ke perguruan tinggi, meliputi perbedaan tingkat kesulitan tugas, adaptasi dengan lingkungan baru, dan berbicara di depan kelas saat presentasi. Suatu kondisi psikologis dan fisiologis yang muncul ketika individu menghadapi tekanan, tantangan, atau situasi yang melebihi kemampuan mereka dalam beradaptasi. Stres dapat terjadi akibat faktor internal maupun eksternal yang dianggap mengancam keseimbangan fisik, emosional, dan mental seseorang. Menurut Kinantthi dkk (2020), stres didefinisikan sebagai suatu keadaan yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tuntutan atau tekanan yang ia hadapi melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasinya. Stres dapat bersifat akut (berlangsung dalam waktu singkat) maupun kronis (berlangsung dalam jangka waktu yang lama).

Menurut WHO stres menjadi prevalensi terbanyak nomor 4 di dunia. Mahasiswa yang menderita stress di dunia adalah 71% sedangkan pravelensi stress di Asia adalah 61,3% dan pravelensi stress di Indonesia adalah 87,5%. Tingkat stress yang paling banyak dialami mahasiswa adalah stress sedang dengan kisaran 71,6% (Agusmar et al, 2019).

Stres dapat dilihat dari 2 sisi yang berlawanan. Pertama, stress bisa berdampak negatif pada berbagai aspek seperti aspek kognitif, emosi, dan perilaku. Pada aspek perilaku, stress berdampak pada ketidakinginan untuk bersosialisasi, cenderung ingin menyendiri, menghindari orang lain, dan malas melakukan sesuatu. Kedua, stres bisa memberikan dampak positif bagi seseorang karena stress menjadikan seseorang lebih kuat dengan berusaha mencari solusi atas masalah yang sedang dihadapi. Stress juga memberikan banyak pelajaran bagi tubuh kita untuk menyesuaikan diri terhadap masalah (Yelvita, 2022).

Beban stres yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks. Stres tidak hanya berdampak negatif tetapi juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa. Keadaan yang dikenal sebagai stres kerja disebabkan oleh hubungan antara seseorang dengan pekerjaannya, dan ditemukan ketidak cocokan karakteristik serta pergeseran yang tidak jelas dalam organisasi menyatakan bahwa stres kerja sebagai dampak interaktif antara tuntutan pekerjaan dan kontrol, artinya pekerjaan yang memiliki tingkat tuntutan tinggi dan kontrol rendah dapat menyebabkan stres yang tinggi. Stres kerja sering kali disebabkan oleh tekanan yang dialami karyawan terhadap tugas-tugas yang tidak dapat dipenuhi.

Kemudian, tuntutan pekerjaan dipengaruhi oleh beban kerja, tekanan waktu, dan konflik personal yang dialami karyawan dalam menyelesaikan pekerjaannya (Karasek dalam Survival, 2017).

Dampak positif dari stres yang dialami mahasiswa seperti, meningkatkan kreativitas dan menjadikan mahasiswa lebih giat dalam menyelesaikan tugas karena ingin lulus tepat waktu, tetapi ada juga yang mengalami dampak negatif seperti, menjadi malas untuk mengerjakan revisian dari dosen, dan merokok. Setiap orang pasti mengalami stres, stres dapat terjadi karena barbagi faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami stres biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari stres yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti, tugas kuliah yang harus segera diselesaikan.

Faktor penyebab stres akademik:

1. Faktor Eksternal, adalah berbagai peristiwa dalam kehidupan anak seperti lingkungan dan faktor-faktor fisik, Perubahan besar dalam kehidupan, seperti kehilangan orang terdekat atau pindah ke lingkungan baru.
2. Faktor Internal, merupakan faktor yang terjadi dalam diri individu. Faktor-faktor internal, seperti karakter, keyakinan, dan pola pikir individu akan mempengaruhi bagaimana ia mengendalikan situasi.

Pengukuran Tingkat Stres Menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS-21) yang dibagikan melalui google form dan diisi mandiri oleh responden digunakan untuk mengukur faktor stres. Cara pengisian kuesioner

dengan meminta responden memberikan respon menggunakan skala likert dari 0-3, hasil total skor kuesioner lalu dikategorikan menjadi stres (>14) dan tidak stres (0-14). Cotoh perhitungan (DASS-21) jika skor dari 7 pertanyaan stress adalah 10, maka skor total stress adalah 10x2=20.

Intervrestasiskor stress:

Stres	>14
Tidak stres	0-14

Multazami (2022)
https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/

2.4 Pengukuran Status Gizi

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zatzat gizi di dalam tubuh (Almatsier, 2019). Cara menentukan status gizi seseorang atau kelompok yaitu dengan melakukan penilaian status gizi baik secara langsung yaitu dengan antropometri, klinis, biokimia dan biofisik dan yang tidak langsung yaitu dengan survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi.

a. Penilaian Status Gizi Secara Langsung

1) Antropometri

Antropometri merupakan ilmu yang mempelajari morfologi dan berbagai ukuran tubuh manusia Pengukuran antropometri adalah serangkaian pengukuran kuantitatif otot, tulang, dan jaringan adiposa yang digunakan untuk menilai komposisi tubuh. Elemen inti antropometri adalah tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh

(IMT), lingkar tubuh (pinggang, pinggul, dan kaki), dan ketebalan lipatan kulit (Casadei & Kiel, 2020).

(IMT) :

$$IMT\ \frac{BB\ (kg)}{TB\ (m) x\ TB\ (m)}$$

Klasifikasi indeks massa tubuh Berdasarkan IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Imt
IMT	Berat Badan Kurang (Underweight)	<18,5 kg/m2
	Berat Badan Normal	18,5 – 22,9 kg/m2
	Kelebihan Berat Badan (Overweight) dengan risiko	23-24,9 kg/m2
	Obesitas I	25 – 29,9 kg/m2
	Obesitas II	>30 kg/m2

Ulumuddin and Yhuwono (2018)

IMT adalah cara perhitungan status gizi dengan membandingkan berat badan dengan tinggi badan dalam satuan (kg/m 2). IMT yang baik menunjukkan pemenuhan nutrisi yang optimal. Jumlah IMT dipengaruhi oleh beberapa hal seperti asupan nutrisi, pola makan, aktivitas fisik, gaya hidup, status sosial-ekonomi, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan, keadaan lingkungan, paparan penyakit kronis dan persentase lemak. Semakin tinggi asupan nutrisi maka semakin tinggi kemungkinan seseorang mengalami peningkatan IMT. Asupan nutrisi ini dipengaruhi oleh pola makan, tingkat Pendidikan dan pengetahuan, status sosial-ekonomi. Semakin sering seseorang makan, maka makin tinggi pula asupan nutrisinya, begitu pula dengan tingkat

pendidikan dan pengetahuan yang berpengaruh terhadap jenis makanan yang di konsumsi. Tingginya status sosial-ekonomi juga dapat meningkatkan daya beli seseorang untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya. Tingkat pendidikan, pengetahuan dan tingkat sosial-ekonomi juga dapat mempengaruhi gaya hidup dan aktivitas seseorang sehari-hari dan akhirnya mempengaruhi IMT.

Adapun komponen Indeks Massa Tubuh sebagai berikut:

a. Tinggi Badan Tinggi badan diukur dengan posisi berdiri tegak lurus, tanpa menggunakan alas kaki dengan kedua tangan di samping badan dan punggung menempel ke dinding, serta pandangan ke arah depan.
b. Berat Badan Waktu yang paling baik dalam menimbang berat badan adalah pada pagi hari sebelum sarapan pagi dengan catatan telah melakukan pengosongan lambung selama 10-12 jam. Lakukan penimbangan berat badan dengan pakaian yang berbahan ringan dan berada di titik tengah timbangan.

Faktor yang mempengaruhi indeks massa tubuh, yaitu:

1. Usia

Usia Pada dasarnya setiap orang akan mengalami penambahan usia, akan tetapi dengan penambahan usia justru orang tersebut semakin jarang berolahraga. Jika setiap orang jarang berolahraga maka akan mempengaruhi kenaikan berat badannya sehingga memiliki dampak terhadap indeks massa tubuh.

2. Jenis Kelamin

   Indeks Massa Tubuh dengan kategori obesitas (berat badan berlebihan) lebih banyak ditemukan pada pria. Namun berdasarkan data *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)* menunjukkan tingkat obesitas pada wanita lebih besar daripada pria di Amerika.

3. Asupan Energi

   Asupan energi, yang berasal dari makanan, memiliki pengaruh besar terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT). Asupan energi yang berlebihan, terutama yang berasal dari makanan tinggi kalori dan lemak, dapat menyebabkan peningkatan IMT dan risiko kelebihan berat badan atau obesitas. Sebaliknya, asupan energi yang tidak mencukupi, terutama pada mereka yang kekurangan gizi, dapat menyebabkan penurunan IMT dan kondisi kekurangan berat badan.

4. Berat Badan

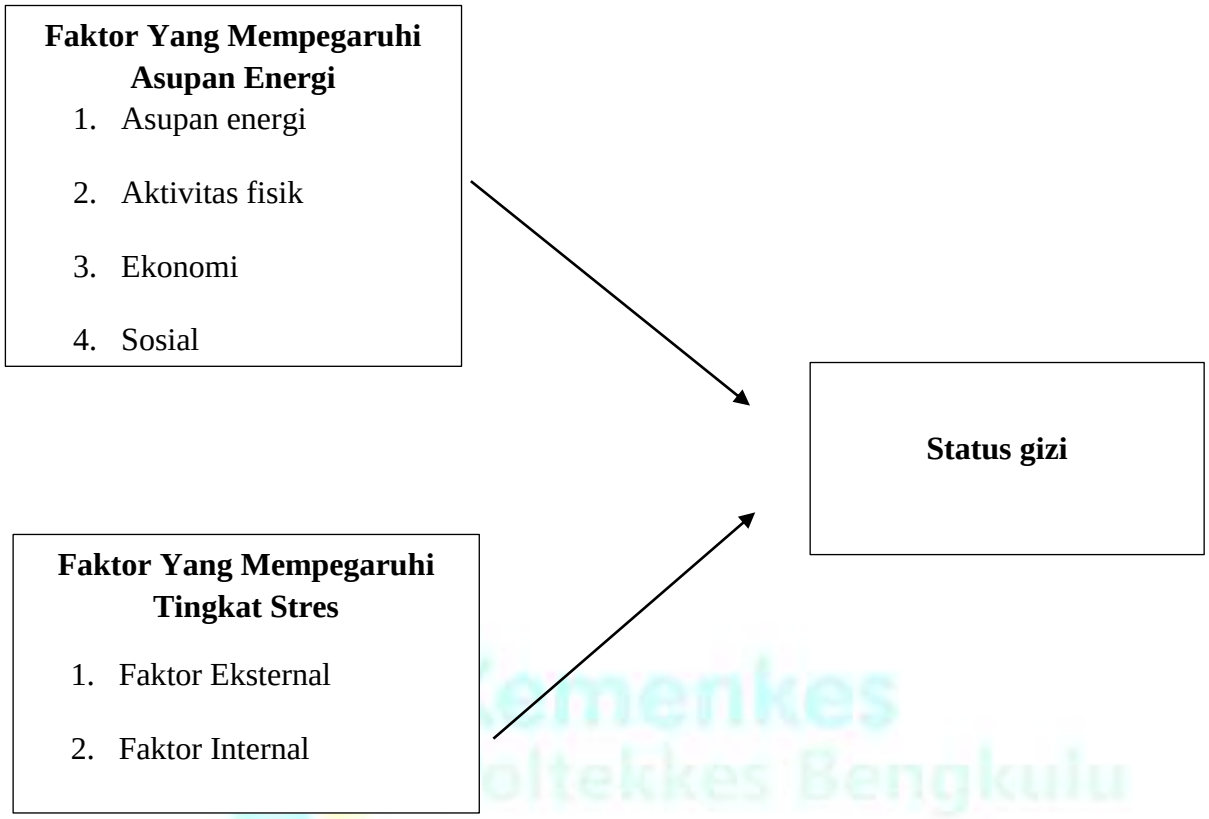
   Jika seseorang memiliki berat badan yang berlebihan, maka itu juga dapat mempengaruhi indeks massa tubuhnya. Semakin berat dan terus mengalami kenaikan berat badan maka itu sangat berdampak terhadap indeks massa tubuh orang tersebut.

5. Aktifitas fisik

Apabila seseorang memiliki aktifitas fisik yang baik, maka tubuh menjadi lebih sehat dan berpengaruh positif terhadap indeks massa tubuh agar mendapatkan hasil yang normal. Berbanding terbalik jika aktifitas fisik menurun, itu sangat berdampak negatif terhadap indeks massa tubuh seseorang.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

2.5 Kerangka Teori



Gambar 1

Gambaran Status Gizi Berdasarkan Faktor Yang Mempegaruhi Tingkat Stres dan Faktor Yang Mempegaruhi Asupan Energi.