

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Definisi Hemoglobin

2.1.1 Pengertian Hemoglobin

Hemoglobin merupakan protein dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Hemoglobin terdiri dari globin, apoprotein, dan empat gugus heme, yaitu molekul organik dengan satu atom besi. Kadar hemoglobin pada seseorang dapat meningkat ataupun menurun. Penurunan kadar hemoglobin disebut juga dengan anemia. (Lailla & Fitri, 2021).

2.1.2 Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin

Kadar hemoglobin didalam tubuh seseorang di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah makanan. makanan tinggi kolesterol dapat menyebabkan terganggunya kualitas haemoglobin. (Dwi Aridya et al., 2019).

Kadar hemoglobin dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu:

a. Usia

Menurunnya kadar hemoglobin dapat disebabkan oleh peningkatan usia. Kadar hemoglobin terlihat menurun mulai dari usia 50 tahun ke atas, namun dibeberapa kondisi kadar hemoglobin pada anak-anak menurun drastis diakibatkan kebutuhan zat besi yang lebih banyak untuk pertumbuhannya.

b. Jenis kelamin

Dalam keadaan normal, laki-laki memiliki kadar hemoglobin lebih tinggi daripada perempuan. Hal ini disebabkan oleh fungsi fisiologis dan metabolisme laki-laki yang lebih aktif daripada perempuan. Kadar hemoglobin perempuan lebih mudah turun, karena setiap bulan perempuan mengalami siklus menstruasi.

c. Merokok

Merokok merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kadar hemoglobin. Banyak zat beracun dan komponen yang menyebabkan kanker yang terkandung di dalam rokok hal ini berbahaya bagi kesehatan, seperti

nikotin, nitrogen oksida, karbonmonoksida, hidrogen sianida dan radikal bebas. Karbonmonoksida 245 kali lebih mudah berikatan dengan hemoglobin dibandingkan oksigen dengan hemoglobin. Kadar karboksilhemoglobin yang tinggi pada perokok menyebabkan rendahnya penyerapan oksigen oleh tubuh, oleh karena itu tubuh merespon keadaan ini dengan meningkatkan kadar hemoglobin.

2.1.3 Dampak Kadar Hemoglobin yang Rendah

Bagi remaja, kurangnya kadar hemoglobin di dalam darah akan berdampak pada penurunan sistem kekebalan tubuh, konsentrasi, prestasi belajar, produktifitas dan kebugaran jasmani pada remaja. (Mutiarra et al., 2021). Dampak yang akan terjadi ketika kadar hemoglobin di dalam darah rendah yaitu:

- a. Sering pusing, merupakan respon dari sistem saraf pusat akibat otak sering mengalami kekurangan pasokan oksigen yang di bawa hemoglobin terutama saat tubuh memerlukan energi yang banyak.
- b. Mata berkunang-kunang, merupakan respon dari saraf pusat akibat kurangnya oksigen ke otak dan mengganggu pengaturan saraf mata.
- c. Napas cepat atau sesak napas, merupakan respon dari sistem kardiovaskular. Hemoglobin rendah, maka kebutuhan oksigen untuk otot jantung juga berkurang dan kompensasinya menaikkan frekuensi nafas.
- d. Pucat, merupakan respon dari jaringan epitel, hemoglobin yang mewarnai sel darah menjadi merah akan tampak pucat karena kekurangan yang ekstrim.
- e. Selain akibat akut yang ditimbulkan akibat kekurangan hemoglobin, terdapat dampak kesehatan yang lebih berbahaya jika tidak dilakukan upaya meningkatkan kadar hemoglobin menjadi normal seperti anemia.

2.2 Definisi Anemia

2.2.1 Pengertian Anemia

Anemia merupakan suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari batas normal. Kadar hemoglobin normal pada remaja putri adalah 12 gr/dl. Remaja putri bisa dikatakan mengalami anemia apabila kadar hemoglobinnnya kurang dari 12 gr/dl. Anemia bisa diklasifikasikan menjadi anemia

ringan dengan kadar hemoglobin sebesar 11-11,9 gr/dl, anemia sedang dengan kadar hemoglobin antara 8-10,9 gr/dl dan anemia berat apabila kadar hemoglobin kurang dari 8 gr/dl. Anemia dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan bagi remaja putri salah satunya berdampak pada status kesehatan reproduksi. (Syabani Ridwan & Suryaalamshah, 2023).

Menurut WHO anemia merupakan kondisi tubuh dimana jumlah sel darah merah dan kapasitas kemampuan pengangkutan oksigennya tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, hal ini merupakan kondisi dimana jumlah sel darah merah normal ($<4,2$ juta/ μ l) atau kadar Hb <12 g/l pada wanita dan <13 pada pria.

Anemia defisiensi besi atau Iron Deficiency Anemia (IDA) merupakan anemia yang disebabkan karena kurangnya kandungan zat besi dalam darah sehingga menghambat pembentukan eritrosit yang berakibat pada kurangnya hemoglobin. (Biologi et al., 2021a).

Anemia defisiensi besi adalah jenis anemia yang presentasi kejadiannya paling tinggi ditemukan di negara berkembang bahkan bersifat epidemik. Indonesia merupakan negara yang memiliki prevalensi kejadian anemia defisiensi besi yang tinggi, kelompok rentan umumnya berasal dari wanita hamil, balita, remaja usia sekolah dan pekerja berpenghasilan rendah. (Biologi et al., 2021a).

2.2.2 Faktor Penyebab Anemia

Penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi. Kondisi ini dapat disebabkan oleh kekurangan asupan, penyerapan zat besi yang tidak memadai, kebutuhan zat besi meningkat (masa pertumbuhan dan kehamilan), dan peningkatan kehilangan zat besi pada saat menstruasi dan infeksi cacing. (Khoirunnabila et al., 2021)

Faktor utama penyebab anemia adalah ketidakmampuan tubuh untuk menghasilkan sel darah merah sehat sesuai dengan batas jumlah semestinya. Proses produksi sel darah merah itu sendiri melibatkan banyak kerja organ tubuh sekaligus. Namun, sebagian besar proses ini berlangsung di sumsum tulang. Proses ini juga diatur oleh hormon erythropoietin (EPO) yang dibuat di ginjal. Hormon tersebut

akan mengirimkan sinyal kepada sumsum tulang untuk memproduksi lebih banyak sel darah merah. (Pengabdian et al., 2021).

a. Faktor yang menjadi pendukung terjadinya anemia:

1) Makanan dengan kandungan zat besi rendah

Zat besi adalah mineral yang sangat diperlukan oleh sel darah merah untuk memproduksi hemoglobin. Kurangnya asupan zat besi di dalam tubuh dapat menyebabkan terjadinya anemia defisiensi besi. Hal ini tentunya dapat dicegah dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan penambah darah yang kaya akan nutrisi, mineral, dan vitamin.

2) Gangguan penyerapan zat besi

Gangguan penyerapan zat besi karena terlalu sering mengonsumsi kafein, tanin, fitat, zink, kalsium, dan fosfat.

b. Adapun faktor pendorong anemia pada remaja putri:

Penyebab kurangnya zat besi yang sering terjadi pada anak perempuan adalah kehilangan darah lewat menstruasi. Siklus menstruasi pada wanita rata-rata sekitar 28 hari selama kurang lebih 7 hari. Banyaknya darah yang dikeluarkan menjadi salah satu faktor penyebab anemia, karena wanita tidak mempunyai persediaan Fe yang cukup dalam tubuh dan absorpsi Fe ke dalam tubuh tidak maksimal untuk menggantikan hilangnya Fe saat menstruasi. (Pengabdian et al., 2021).

c. Keinginan remaja putri untuk menjaga penampilan

Hal ini dapat menjadi penyebab anemia pada remaja putri karena dengan keinginan menjaga penampilan, mereka justru melakukan diet yang tidak seimbang dengan banyaknya kebutuhan tubuh yang akan menyebabkan tubuh kekurangan zat penting seperti zat besi.

d. Penyebab utama anemia wanita

Kurangnya asupan sumber Fe, sedangkan kebutuhan Fe meningkat karena kehilangan banyak darah pada saat menstruasi.

e. Rendahnya kadar Hemoglobin (Hb)

Disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah (*eritrosit*), meningkatnya kerusakan eritrosit (*hemolisis*), atau kehilangan banyak darah.

2.2.3 Tanda dan Gejala Anemia

Salah satu tanda utama dari anemia adalah pucat. Keadaan ini umumnya diakibatkan kurangnya volume darah, berkurangnya hemoglobin, dan terjadi vasokonstriksi pada pembuluh darah untuk memaksimalkan pengiriman oksigen. Takikardi dan bising jantung juga merupakan gejala anemia yang mencerminkan adanya peningkatan beban kerja jantung dan curah jantung. Gejala-gejala lain dari anemia juga meliputi lemah, letih, lesu, sakit kepala pusing, dan mata berkunang-kunang. Pada anemia yang berat, dapat timbul letargi, konfusi, serta komplikasi seperti gagal jantung, aritmia, infark miokard, dan angina. (Kusnadi, 2021).

Adapun gejala yang khas yang sering dijumpai pada anemia defisiensi besi, tetapi tidak dijumpai pada anemia jenis lain adalah:

1. Koilonychias /spoon nail/ kuku sendok: kuku berubah menjadi rapuh dan bergaris-garis vertical dan menjadi cekung sehingga mirip dengan sendok.
2. Akan terjadi atropi lidah yang menyebabkan permukaan lidah tampak licin dan mengkilap yang disebabkan oleh menghilangnya papil lidah.
3. Angular cheilitis yaitu adanya peradangan pada sudut mulut sehingga tampak sebagai bercak berwarna pucat keputihan.
4. Disfagia yang disebabkan oleh kerusakan epitel hipofaring.

2.2.4 Dampak Anemia Pada Remaja Putri

Anemia dapat menyebabkan berbagai permasalahan kesehatan pada remaja. Remaja putri yang mengalami anemia berdampak pada status kesehatan reproduksi. (Kusnadi, 2021).

Anemia dapat menyebabkan berbagai dampak buruk pada remaja putri, diantaranya:

- a. Menurunkan daya tahan tubuh sehingga menyebabkan penderita anemia mudah terkena infeksi.
- b. Menurunnya kebugaran dan kemampuan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan otak.
- c. Menurunnya prestasi belajar pada remaja putri.

Adapun dampak anemia pada remaja putri yang akan terbawa hingga dewasa bahkan hingga menjadi seorang ibu adalah:

- a. Meningkatkan risiko pertumbuhan janin terhambat, prematur, BBLR dan gangguan tumbuh kembang anak diantaranya stunting dan gangguan neurokognitif
- b. Perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan juga bayinya.
- c. Bayi yang lahir dengan cadangan zat besi (Fe) yang rendah akan berlanjut menderita anemia pada bayi dan usia dini.
- d. Meningkatnya risiko kesakitan kematian neonatal dan bayi.

2.2.5 Pencegahan Anemia

Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, Upaya pencegahan anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan cara peningkatan makanan kaya zat besi, pemberian suplemen (TTD), serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. (Fathony et al., 2022).

Anemia pada remaja putri disebabkan dari faktor kurangnya berbagai macam nutrisi penting dalam proses pembentukan Hb. Terdapat beberapa cara yang dapat mencegah anemia:

1) Pemberian suplemen zat besi

Dosis Tablet Tambah Darah (TTD) adalah tablet besi folat yang setiap tablet mengandung 200 mg Ferro Sulfat atau 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat. Pada saat menstruasi dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet Fe karena dapat membantu mencegah anemia.

2) Makanan yang mengandung zat besi

Mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi dari bahan makanan hewani seperti daging, ikan, ayam, hati, telur dan bahan makanan nabati seperti sayur-sayuran dan buah-buahan yang kaya akan vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk, nanas) sangat berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.

- 3) Mengurangi konsumsi makanan yang dapat menghambat zat besi seperti minum teh, kopi, susu, dan minuman beralkohol.
- 4) Edukasi gizi
Edukasi gizi dapat dilakukan dalam upaya pencegahan anemia. Leaflet, poster, dapat dijadikan sebagai media untuk melakukan penyuluhan gizi.

2.3 Remaja

2.3.1 Pengertian Remaja

Menurut WHO remaja merupakan populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Masa remaja atau sering disebut dengan masa adolesens merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial.

Remaja dapat diartikan dengan tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan hanya kematangan fisik, tetapi kematangan sosial dan juga psikologis. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. (Priyanti et al., 2023).

Masa remaja adalah masa transisi dari periode anak ke dewasa. Apabila diperhatikan pertumbuhan anak sejak lahir sampai besar, akan didapati bahwa anak itu tumbuh secara berangsur-angsur bersamaan dengan bertambahnya usia. Begitupun dengan pertumbuhan identitas /konsep diri juga berkembang dengan seiring bertambahnya berbagai pengalaman dan pengetahuan yang didapatkan baik dari Pendidikan keluarga sekolah maupun dari masyarakat Dimana ia tinggal. Selain pertumbuhan yang cepat, juga timbul tanda-tanda seks sekunder serta diakhiri dengan berhentinya pertumbuhan. Khusus untuk wanita, masa ini merupakan masa persiapan untuk menjadi calon ibu. Aktivitas mereka pun meningkat, sehingga kebutuhan gizinya juga bertambah. (Priyanti et al., 2023a).

Kementrian Kesehatan membagi periode remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19) tahun. Dalam hal fisik, periode remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, terutama yang berhubungan dengan

organ reproduksi, sedangkan dari sisi psikologis, masa remaja merupakan saat individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. (Kemenkes RI, 2020).

WHO mendefinisikan tentang remaja. Dalam definisi tersebut WHO mengemukakan bahwa ada tiga kriteria individu yang dapat dikatakan memasuki usia remaja, yaitu biologis, psikologis, dan sosial ekonomi. Disebutkan bahwa remaja adalah suatu masa dimana:

- a. Individu berkembang dari pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai ia mencapai kematangan seksual.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh terhadap keadaan yang relatif lebih mandiri.

2.3.2 Perkembangan Remaja

Secara umum, periode remaja merupakan puncak dari periode perkembangan sebelumnya. Dalam periode ini apa yang diperoleh dalam masa-masa sebelumnya diuji dan dibuktikan sehingga dalam periode selanjutnya individu telah memiliki suatu kepribadian dan pola pikir yang lebih maksimal.

Perkembangan tanda-tanda seks primer dan sekunder dalam diri remaja dapat memberikan perubahan yang cukup berarti bagi kehidupannya. Remaja yang tidak memiliki pengetahuan yang cukup untuk menyikapi perkembangan fisik dan bioseksualnya ini akan mengambil kesimpulan atau Keputusan yang kurang tepat dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya.

Dalam hal fisik, periode remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri-ciri fisik dan fungsi psikologis, terutama yang berhubungan dengan organ reproduksi, sedangkan dari sisi psikologis, masa remaja merupakan saat individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral (Kemenkes RI, 2020).

2.4 Tablet Fe

2.4.1 Pengertian Tablet Fe

Tablet Fe adalah zat gizi mikro yang mempengaruhi metabolisme besi. Peranan tablet Fe yang bekerja hampir pada semua metabolisme tubuh, dalam pembentukan sel darah merah dengan membantu enzim karbonik anhidrase esensial untuk menjaga keseimbangan asam basa. Tablet *ferosus* (Fe) adalah unsur yang sangat penting untuk membentuk sel darah merah atau hemoglobin. (Hidayat et al., 2023).

Zat besi merupakan bahan mikro yang dibutuhkan oleh tubuh untuk proses pembentukan sel darah sebagai komponen penyusun hemoglobin (eritrosit), mioglobin (protein pembawa oksigen ke dalam otot), serta kolagen (protein penyusun tulang rawan) dan juga berfungsi sebagai sistem pertahanan tubuh. Zat besi diperoleh dari konsumsi daging, telur, sereal, kacang-kacangan, sayuran serta buah-buahan. (Biologi et al., 2021b).

Pada wanita, zat besi yang dikeluarkan dari tubuh lebih banyak dari laki-laki. Karena setiap bulannya wanita dewasa mengalami menstruasi, dan periode menstruasi dikeluarkan zat besi rata-rata sebanyak 28 mg/periode. Hal ini yang menyebabkan zat besi lebih banyak dikeluarkan dari tubuh wanita dari pada laki-laki.

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Zat Besi yang Dianjurkan untuk Wanita

Umur (tahun)	Zat Besi (mg)
10 – 12 tahun	8
13 – 15 tahun	15
16 – 18 tahun	15
19 – 29 tahun	18
30 – 49 tahun	18
50 – 64 tahun	8
65 – 80 tahun	8

Sumber: AKG

Sampai saat ini masih banyak remaja putri yang tidak mengonsumsi tablet Fe dengan berbagai alasan. Beberapa alasan remaja putri tidak mengonsumsi tablet Fe karena mereka merasa tidak perlu mengonsumsi tablet Fe, ada yang tidak mengonsumsi tablet Fe karena lupa, dan ada juga yang tidak mengonsumsi tablet Fe karena merasa mual saat mencium bau tablet Fe yang tidak enak. (Ramlah et al., 2022).

Pengetahuan dan sikap sangatlah mempengaruhi kepatuhan seseorang dalam mengonsumsi tablet Fe. Remaja merasa tidak perlu mengonsumsi tablet Fe karena pengetahuan yang kurang mengenai pentingnya tablet Fe bagi remaja. Hal ini yang membuat remaja mengabaikan bahkan melupakan untuk meminum tablet Fe. Jika hal ini terus berlanjut maka angka kejadian anemia pada remaja putri akan semakin meningkat. (Ramlah et al., 2022)

2.5 Kepatuhan

2.5.1 Pengertian Kepatuhan

Kepatuhan berasal dari kata “*obedience*” dalam bahasa Inggris. *Obedience* berasal dari bahasa Latin yaitu “*obedire*” yang berarti untuk mendengar terhadap. Makna dari obedience adalah mematuhi. Kepatuhan pasien adalah perilaku pasien terhadap suatu anjuran, Tindakan, atau peraturan yang harus dilakukan atau ditaati. Kepatuhan atau ketaatan (*compliance/adherence*) merupakan perilaku seseorang dalam melaksanakan pengobatan yang sudah disarankan atau ditetapkan oleh tenaga kesehatan. (Muliawati et al., 2022).

2.5.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepatuhan

Kepatuhan dipengaruhi oleh motivasi, tingkat perubahan gaya yang dibutuhkan, persepsi keparahan, masalah kesehatan, pengetahuan, dampak dari perubahan, budaya, tingkat kepuasan serta kualitas pelayanan kesehatan yang diterima. (Kamasturyani et al., 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepatuhan yaitu:

1. Usia

Usia berhubungan dengan tingkat kepatuhan, meskipun terkadang usia bukan menjadi penyebab ketidakpatuhan namun semakin tua usia pasien maka akan semakin menurun daya ingat, pendengaran, dan penglihatan, sehingga pasien lansia menjadi tidak patuh.

2. Jenis kelamin

Perempuan memiliki sifat penuh kasih sayang, merasa bertanggung jawab terhadap kesejahteraan orang di sekitarnya, serta lembut. Sementara laki-laki cenderung memiliki sifat agresif, senang berpetualang, kasar, suka keleluasaan dan lebih berani mengambil risiko.

3. Pendidikan

Tingkat pendidikan mempengaruhi tinggi rendahnya pengetahuan seseorang. Sehingga pendidikan memang memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku.

4. Motivasi

Motivasi merupakan salah satu faktor yang mendasari seseorang dalam berperilaku menggunakan alat proteksi diri, Setiap peningkatan motivasi akan dapat meningkatkan perilaku penggunaan alat proteksi diri dasar. Motivasi juga merupakan suatu faktor yang mempengaruhi kepatuhan seseorang terhadap suatu permasalahan.

2.5.3 Pengukuran Kepatuhan

Kepatuhan seseorang terhadap suatu prosedur atau peraturan dapat diukur dengan mengobservasi tingkah laku yang dilakukan oleh yang bersangkutan. Kepatuhan tersebut dapat diukur secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung kepatuhan diobservasi dengan menggunakan panduan baku yang telah diketahui bersama baik dari pengawasan maupun seseorang yang akan dinilai. Selanjutnya seseorang yang dinilai tersebut harus melakukan kegiatan yang diobservasi tanpa sepengetahuan dari yang bersangkutan. Secara tidak langsung

dapat diukur melalui hasil pekerjaan yang dikerjakan oleh responden. (Muliawati et al., 2022).

2.6 Pola Makan

2.6.1 Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah kebiasaan makan yang dapat berpengaruh terhadap status gizi. Jika makanan dikonsumsi dengan jumlah, kualitas, dan jenis makanan yang cukup untuk memenuhi berbagai zat gizi yang baik. Pola makan juga diartikan sebagai informasi yang menggambarkan berbagai macam dan jumlah makanan yang dikonsumsi sehari-hari oleh seseorang. Ketidakseimbangan dalam pengaturan pola makan akan mengakibatkan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang. (Tobelo et al., 2021).

Orang Indonesia makan tiga kali sehari yaitu sarapan di pagi hari, makan siang dan makan malam. Makanan dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan khususnya di usia remaja. Konsumsi makanan yang kurang, baik secara jumlah maupun kualitas dapat menjadikan terjadinya gangguan proses pencernaan dalam tubuh, yang tentunya mengarah pada timbulnya suatu penyakit. Sehingga dalam hal mengonsumsi makanan, yang perlu diperhatikan adalah kecukupan kebutuhan tubuh individu agar didapatkan suatu fungsi tubuh yang optimal. Pola makan yang baik seharusnya diikuti dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh yang diperoleh melalui makanan sehari-hari. (Damara Utami et al., 2020).

Pola makan terdiri dari :

a. Jumlah makan

Jumlah makan merupakan banyaknya porsi makanan yang dikonsumsi setiap individu atau kelompok. Makanan yang sehat memiliki porsi yang harus sesuai dengan ukuran yang akan dikonsumsi oleh tubuh. (Azizah & Rizana, 2023).

b. Jenis Makanan

Jenis makanan merupakan bahan makan yang bervariasi yang jika dimakan, dicerna, dan diserap menghasilkan susunan menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan yang dikonsumsi harus bervariasi dan kaya akan nutrisi.

Diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh yaitu karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral. Jenis makanan untuk memenuhi gizi seimbang tidak bisa didapatkan hanya dari satu jenis makanan saja, tetapi harus dipenuhi dari bermacam macam jenis bahan makanan. Diantara bermacam-macam jenis makanan tersebut terdapat bahan makanan yang kaya akan zat gizi sementara itu ada juga yang kurang akan zat gizi. (Huzaila Nur1, 2022).

c. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari atau beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan. Secara alamiah makanan diolah didalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. (Huzaila Nur1, 2022).

Menurut Kementrian Kesehatan tahun 2014, kebutuhan jumlah/porsi untuk remaja 16-18 tahun makanan pokok 4-6 ½ porsi/hari, lauk hewani 2-3 porsi/hari, lauk nabati 3 porsi/hari, sayuran 3 porsi perhari dan buah 4 porsi/hari. Butuh 3-4 porsi makan Untuk memastikan kebutuhan gizi seimbang bagi remaja. (Damara Utami et al., 2020).

Perilaku makan adalah tindakan seseorang terhadap makanan yang dipengaruhi oleh preferensi makan dan kebiasaan makan. Salah satu perilaku makan sehat adalah kebiasaan makan dengan menu seimbang. Kebiasaan makan merupakan tingkah laku manusia terhadap makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang diperoleh secara berulang-ulang. (Shofi Shofuro Al Jauziyah, 2021).

Beberapa remaja khususnya remaja putri sering mengonsumsi makanan dalam jumlah yang tidak seimbang dibandingkan dengan kebutuhannya karena takut berat badan bertambah hingga menyebabkan kegemukan. Remaja putri menyebut makan bukan hanya dalam berbentuk mengonsumsi makanan pokok saja, akan tetapi makanan ringan juga dikategorikan sebagai makan.

Pola dan gaya hidup yang modern menyebabkan remaja cenderung lebih menyukai dan memilih makan diluar rumah. Remaja putri juga sering mempraktikan diet dengan cara yang kurang benar seperti melakukan pantangan terhadap beberapa jenis makanan.