

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengertian Remaja

Istilah Adolescence atau remaja berasal dari kata lain yaitu (Adolescare) yang artinya berarti “tumbuh”. Adolescence memiliki arti yang sangat luas untuk mencakup dengan kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik remaja memiliki posisi dimana diantara anak-anak dengan orangtua karena mereka sudah tidak termasuk golongan anak tetapi sebelumnya dia juga masuk kedalam golongan dewasa atau tua (Juliani,dk .2022)

Masa remaja sering dikenali dengan masa transisi atau masa peralihan, dimana pada masa tersebut juga sangat rentan, sensitif dan masa yang sulit oleh karena itu remaja biasanya berjuang menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan tersebut yang akan berpengaruh terhadap sikap dan tingkah laku tersebut. (Azahra, k. 2019)

2.1.2 Batasan Remaja

Batasan usia remaja menurut (Lestari, i. 2017) Masa remaja menjadi dua bagian yaitu :

Masa remaja awal dan masa remaja akhir Yaitu :

- a. Remaja Awal (usia 11-14 tahun)
- b. Remaja pertengahan (usia 14-17 tahun)
- c. Remaja akhir (usia 18-21 tahun)

2.1.3 Tahapan Remaja

Menurut (Aprilis, 2022)ada beberapa tahapan remaja diantaranya :

1. Pra remaja (umur 11 atau 12-14 tahun)

Pra remaja ini merupakan masa yang sangat pendek,kurang lebihnya satu tahun untuk laki-laki usia 12 tahun atau 14 tahun,disebut juga fase ini fase negatif dimana tingkah laku nya yang cenderung negatif,fase yang sukar untuk berkomunikasi antara orangtua dengan anaknya.

2. Remaja awal (13 atau 14-17 tahun)

Pada fase ini yaitu merukan fase yang terjadi sangat pesat dan mencapai puncaknya,ketidakseimbangan emosionalnya dan ketidakstabilan dalam banyak hal yang terdapat pada usianya.

3. Remaja madya (17-20 atau 21 tahun)

fase remaja ini adalah fase yang dapat menentukan batasannya itu unik. Karena pemberian batasan terhadap beberapa hal yang berkaitan dengan remaja itu banyak terjadi perbedaan pendapat yang berbeda-beda

2.1.4 Ciri-Ciri Masa Remaja

Menurut (Zarkasihp.2017)Sama seperti halnya pada semua periode yang penting,rentang kehidupan masa remaja mempunyai ciri-ciri yang tertentu oleh karena itu yang membedakannya hanya dengan periode sebelumnya dan sesudahnya.masa remaja ini selalu merupakan masa masa sukit bagi remaja maupun orangtuannya,kesulitan itu berangkat dari fenomena sendiri dengan beberapa perilaku khususnya :

1. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya diri sendiri. ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan antara remaja dengan keluarganya.
2. Remaja lebih mudah di pengaruhi oleh teman-temannya disaat mereka masih ke kanak-kanakan. ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda-beda sama halnya bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga seperti contoh yang umum dalam hal segi berpakaian, potong rambut dan masih masih banya lagi
3. Remaja mempunyai perubahan fisik yang luar biasa, baik dari pertumbuhannya maupun seksualitasnya. perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan yang salah.
4. Remaja saling memiliki sikap terlalu percaya diri (Over Confidence) dengan ini biasanya emosinya yang biasanya meningkat mengakibatkan sulit menerima nasihat. dan pengarahan dari orangtua.

2.1.5 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja

Menurut (Pratama & Puspita 2021) Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan remaja yaitu

1. Perkembangan fisik

Anak pada usia remaja dengan keadaan tubuhnya meningkat sampai mencapai kekuatan yang maksimal jika mereka menggunakan otot-

ototnya, demikian juga kemampuan dalam belajar, keterampilan gerak, pertumbuhan meningkat cepat dan mencapai puncak kecepatan

2. Perkembangan kognitif

Remaja menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam John W. Santrock Adalah : “remaja mulai berfikir secara logis. mereka menyusun rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusinya.”

3. Perkembangan efektif

Pada fase ini anak menuju perkembangan fisik dan mental. Dimana Memiliki perasaan-perasaan dan keinginan-keinginan baru yang akibat perubahan-perubahan tubuhnya. Ia mulai dapat berpikir tentang pikiran orang lain, ia berpikir pula untuk apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya sendiri.

2.2 Pola Makan

2.2.1 Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah susunan jenis atau jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang di waktu yang tertentu yaitu terdiri dari frekuensi makan, jenis makanan, dan porsi makan. Menu Seimbang yang perlu dikenal dengan baik sehingga akan terbentuklah kebiasaan makan-makanan seimbang. Kebiasaan makan adalah dimana yang sering digunakan membiasakan perilaku yang berhubungan dengan pengaturan pola makan. Jumlah dan frekuensi makan harus diperhatikan sehingga akan meringankan saluran pencernaan. Dimana seharusnya baiknya

makan tiga kali sehari dalam porsi ukuran yang sedang (Tussakinah & Rahmah Burhan, 2018)

Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis dan social budaya. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh banyak factor pertumbuhan remaja meningkatkan partisipasi dalam kehidupan social dan aktivitas remaja sehingga dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan remaja tersebut. Remaja biasanya remaja lebih suka makanan serba instan yang berasal dari luar rumah seperti *fastfood*. (Muhayati, dkk 2019)

Menurut (Fika Diliyana dkk) Pola Makan memiliki 3 komponen pola makan yang terdiri Diantaranya :

1. Frekuensi makan

Frekuensi makan dimana frekuensi makan yang dikatakan baik apabila frekuensi makannya setiap hari 3 kali makanan utama meliputi makan pagi, siang, malam atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali selingan. Dan dinilai kurang bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makan utama atau kurang,

2. Jenis makanan

Jenis makan Memiliki beberapa jenis bahan makanan yang dikelompokkan menjadi dua yaitu makanan pokok dan makanan selingan dalam bahan makanan pokok, diantaranya yaitu lauk-pauk, sayur, dan buah-buahan. Untuk Makanan pokok sangat penting oleh

karena itu merupakan kuantum terbesar diantara bahan makanan yang dikonsumsi dan sumber utama kalori sehingga dianggap tidak lengkap apabila tidak mengonsumsi jenis makanan ini. Untuk kelompok lauk-pauk sebagai sumber protein dibagi menjadi 2 bagian Berdasarkan sumbernya yaitu :

- a. Protein hewan seperti daging, ikan, dan telur
- b. Protein nabati, misalnya kacang-kacangan dan hasil olahannya seperti tempe dan tahu, sedangkan bahan makanan sayur dan buah, umumnya merupakan penghasil vitamin dan mineral

3. Jumlah makan

Porsi makan merupakan suatu ukuran maupun takaran makanan yang dikonsumsi pada setiap kali makan dengan jumlah (Porsi) makanan sesuai dengan anjuran makanan untuk remaja.,(Sudaryati et al., n.d.)

2.2.2 Indikator pola makan

a. Pola Makan Baik

Pola makan yang baik yaitu mengandung sumber energi,sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur.untuk semua zat gizi itu di perlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja,Perilaku makan baik adalah perilaku yang di konsumsi makanan sehari-harinya yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat.Keseimbangan gizi dapat di capai oleh setiap orang maka dapat mengonsumsi minimal satu jenis bahan makanan untuk tiap golongan bahan makanan yaitu

karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu atau sering kita sebut dengan pola makan empat sehat lima sempurna.(Rahmalia, 2015)

b. Pola Makan kurang baik

Pola makan yang kurang baik adalah kebiasaan mengkonsumsi makanan sehari-hari yang tidak sehat, berikut ini ada beberapa sumber pola makan yang tidak sehat diantaranya yaitu :

1. Melewatkan sarapan, sarapan sangat dibutuhkan dikarenakan untuk menjaga konsentrasi saat melakukan aktivitas.

Sarapan atau makan pagi yaitu makanan yang disantap pada pagi hari, waktu sarapan dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi, Sarapan dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Selain itu, mengonsumsi protein dan kadar serat yang tinggi juga dapat membuat seseorang tetap merasa kenyang hingga waktu makan siang

2. Terlalu banyak mengkonsumsi minuman yang manis-manis, minuman manis yang nantinya akan terjadi membuat gula darah naik dan lebih berisiko terkena penyakit diabetes, selain itu minuman yang manis juga akan menyebabkan obesitas.

3. Terlalu sering mengonsumsi gorengan juga dapat mempengaruhi peningkatan kalori dan peningkatan kolesterol.
4. Konsumsi junk food kandungan didalamnya terdapat 80% lemak jenuh, konsumsi junk food yang berlebihan akan menyebabkan obesitas dan penyakit lainnya.
5. Terlalu sering mengonsumsi makanan yang cepat saji
6. Terlalu sering mengonsumsi kopi dibandingkan dengan air putih
7. Terlalu sering mengonsumsi protein berlebihan diantaranya terlalu banyak daging, dan telur (Rahmalia, 2015b)

2.2.3 Kebutuhan gizi pada remaja

Menurut (Restuti, 2016) Kebutuhan gizi remaja relatif besar, oleh karena itu remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Untuk itu remaja umumnya bisa melakukan aktifitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga untuk diperlukan zat gizi yang lebih banyak, dan tidak ada satupun jenis makanan yang didalamnya mengandung gizi lengkap, untuk itu remaja harus mengonsumsi makanan yang beraneka ragam, untuk tidak kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh zat gizi dari makanan lainnya. Berikut ini kebutuhan gizi pada remaja diantaranya :

1. Energi

Energi merupakan salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak, yang berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu, dan kegiatan fisik. Pada usia 12 tahun,

remaja putri membutuhkan sekitar 2.550 kkal per hari, dan menurun menjadi 2200 kkal per hari pada usia 18 tahun. Perhitungan ini didasarkan pada stadium perkembangan fisiologis, bukan usia kronologis.

2. Protein

Protein merupakan zat gizi yang mengandung nitrogen, sekitar 16% nitrogen terkandung dalam protein. Selama masa remaja, kebutuhan protein meningkat dimana proses tumbuh kembang sangat berlangsung dengan cepat. Untuk itu asupan energinya terbatas, maka protein akan digunakan sebagai energi.

3. Lemak

Lemak sering dibutuhkan oleh manusia dalam jumlah tertentu. Kelebihan lemak akan disimpan dengan tubuh sebagai lemak tubuh yang akan diperlukan. Asupan lemak yang terlalu rendah akan mengakibatkan energi yang dikonsumsi dalam adekuat atau tidak mencukupi, karena satu gram lemak menghasilkan sembilan kalori.

Kebutuhan energi selama remaja meningkat, maka kebutuhan akan vitamin pun meningkat. Karena sel dan jaringan baru terpelihara dengan baik maka kebutuhan vitamin A, C dan E meningkat pada remaja. Peran vitamin A lainnya meliputi pembentukan tulang dan pertumbuhan kulit, rambut, membrane mukosa. (Restuti et al., 2016)

2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan

Adapun untuk faktor yang mempengaruhi pola makan terdiri dari faktor internal dan eksternal (Rahmalia, 2015b)

1. Faktor internal yang mempengaruhi perilaku pola makan yaitu faktor fisik dan faktor psikologis Adapun faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku makan seseorang yaitu ketidakpuasan citra tubuh yang negatif untuk menunjukkan harga diri yang rendah dan menjadikan salah satu perubahan perilaku kehidupan modern antara lain konsumsi makanan yang tinggi kalori, tinggi kolesterol, tinggi garam dan rendah serat atau mengonsumsi makanan cepat saji
2. Faktor eksternal yang mempengaruhi perilaku makan diantaranya: budaya, ekonomi, norma sosial, pengetahuan, dan media ataupun periklanan. Khususnya pada remaja putri mulai berfikir dengan lebih sensitif terhadap perubahan ukuran, bentuk tubuh dan penampilannya.

2.3 Anemia

2.3.1 Pengertian Anemia

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dengan nilai normal untuk kelompok orang yang bersangkutan. Untuk secara fisiologi, anemia terjadi apabila terdapat kekurangan jumlah hemoglobinnya untuk mengangkut oksigen (Arifah et al., 2022)

Anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam tubuh kurang dari normal, hemoglobin merupakan parameter yang

digunakan untuk menetapkan prevalensi pada anemia.kadar hemoglobin dalam tubuh berbeda-beda sesuai dengan usia dan jenis kelamin.pada umumnya anemia sangat rentan terjadi kepada remaja putri.karena asupan gizinya yang kurang,dan remaja putri mengalami menstruasi.Kadar Hb normal pada remaja putri adalah >12 g/dL

2.3.2 Klasifikasi anemia

Tabel 2. 1 Klasifikasi Anemia

Populasi	Non Anemia (g/dl)	Anemia (g/dl)		
		Ringan	Sedang	Berat
Anak 6 - 59 bulan	11	10.0 - 10,9	7.0 - 9.0	<7.0
Anak 5 - 11 tahun	11,5	11.0 - 11,4	8.0 - 10.9	<8.0
Anak 12 – 14 Tahun	12	11.0 - 11.9	8.0 - 10.9	<8.0
Wanita remaja tidak hamil (≥15 tahun)	12	11.0 - 11.9	8.0 - 10.9	<8.0
Ibu hamil	11	10.0 - 10.9	7.0 - 9.9	<7.0
Laki-laki (≥15 tahun)	13	11.0 - 12.9	8.0 - 10.9	<8.0

Sumber : Who,2011

2.3.3 Tanda Gejala Anemia

Salah satu tanda dari gejala anemia yaitu pucat.dimana dalam keadaan ini diakibatkan kurangnya volume darah, sehingga berkurangnya hemoglobin, Gejala umum anemia merupakan gejala yang timbul akibat anoksia organ target dan mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin pada semua jenis anemia.(Kusnadi, n.d.)

Menurut (Ningsih dkk.2023) Gejala lain dari anemia juga diantaranya :

1. lelah,letih,lesu,dan lemah
2. Sakit kepala
3. Pusing serta mata berkunang-kunang
4. Pucat (kulit,bibir,gusi,mata,kulit kuku dan telapak tangan.)
5. Sering mengantuk
6. Cepat lelah dan sulit untuk konsentrasi dalam belajar

2.3.4 Penyebab Anemia

Faktor penyebabnya kejadian anemia yang dialami bagi remaja putri yaitu diantaranya kurangnya Asupan gizi dan pengetahuan anemia sehingga dapat mempengaruhi untuk pemilihan dalam konsumsi makanan yang bergizi,dan kebiasaanya tidak sarapan di pagi hari,dan adanya kebiasaan meminum teh dan kopi yang sering dilakukan remaja sehingga terjadi terhambatnya di dalam tubuh untuk proses penyerapan zat besi,serta asupan beberapa zat gizi diantaranya : Energi,protein serta vitamin C yang kurang dari AKG serta asupan zat besi. (Budiarti dkk,2020)

Adapun faktor lain yang berhubungan dengan penyebab kejadian anemia yaitu Status gizi,kurangnya Asupan protein,pola konsumsi makanan inhibitor penyerapan zat besi dan lamanya haid,kurangnya mengkonsumsi bahan makanan hewani,kebiasaan diet untuk mengurangi berat badan,dan kemiskinan yang disebabkan tidak dapat terpenuhinya kebutuhan konsumsi makanan zat besi,sehingga disebabkan anemia(kusuma putera, 2020)

2.3.5 Pencegahan anemia

Pencegahan anemia dapat ditentukan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya, jika penyebabnya adalah masalah nutrisi, penilaian status gizi dibutuhkan untuk mengidentifikasi zat gizi yang berperan di dalam kasus anemia. Anemia gizi bisa disebabkan dengan berbagai macam zat gizi penting pada pembentukan hemoglobin.

Terdapat beberapa upaya lain yang dapat dilakukan yaitu :

1. Meningkatkan sumber makanan zat besi

Meningkatkan sumber makanan zat besi hewani seperti hati, ikan, daging, dan unggas. dan jenis makanan yang mengandung sumber zat besi dan nabati seperti sayuran yang berwarna hijau tua dan kacang-kacangan.

2. Suplemen zat besi

Pemberian suplemen zat besi bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. Dengan adanya Pemberian obat tablet tambah darah dapat di konsumsi sehari sekali, sedangkan jika remaja putri tersebut sedang haid maka diberikan obat tablet tambah darah sehari sekali selama masa menstruasi (Fadila & Kurniawati 2018)