

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Pengetahuan

2.2.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan (*knowledge*) merupakan hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui panca indera yaitu mata, telinga, hidung, lidah serta kulit dan sebagian besar pengetahuan seseorang dihasilkan oleh mata dan telinga. Ketika pengindraan hingga menciptakanya suatu pengetahuan, proses mendapatkan pengetahuan dipengaruhi oleh persepsi maupun perhatian seseorang terhadap suatu objek. (Notoatmodjo, 2018).

Pengetahuan adalah suatu proses yang terus berkembang terhadap pembentukan seseorang dan perkembangan pembentukan tersebut setiap saat akan mengalami reorganisasi atau penyusunan karena pemahaman yang baru. (Riyanto dan Budiman, 2013).

Dengan berdasarkan definisi di atas peneliti menyimpulkan bahwa, pengetahuan merupakan objek dari hasil pengindraan dan proses pembentukan pengetahuan tersebut akan mengalami reorganisasi karena pemahaman yang baru.

2.2.2 Tingkatan Pengetahuan

Tingkat pengetahuan dapat dibagi menjadi 6 tingkatan:

1) Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan dengan mengingat kembali materi sebelumnya yang telah dipelajari. Dalam mengukur tingkatan ini seseorang akan diminta mengingat kembali materi yang sudah dipelajari secara keseluruhan dan spesifik. Sehingga tingkatan pengetahuan paling rendah adalah tahu.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami dapat diartikan dengan keahlian seseorang dalam menginterpretasikan suatu materi. Seseorang yang telah memahami suatu materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan serta dapat meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi dapat diartikan dengan seseorang yang memiliki kemampuan untuk mengaplikasikan materi yang sudah dipelajari terhadap keadaan atau kondisi yang benar kebenarannya. Penggunaan aplikasi diterapkan dalam penggunaan metode, rumus, penggunaan prinsip dalam situasi ataupun konteks atau yang lain.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis dapat diartikan sebagai kemampuan dalam menjabarkan objek ke dalam komponen-komponen, yang tetap di dalam struktur organisasi dan masih terdapat kaitannya dengan yang

lain. Penggunaan analisis ini didapatkan dari kata kerja, seperti memisahkan, menggambarkan, membedakan, mengelompokan dan lainnya.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menyusun bagian-bagian menjadi bentuk keseluruhan. Misalnya menyusun sebuah formulasi-formulasi yang ada menjadi formulasi baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan kejelasan (justifikasi) terhadap suatu objek. Penggunaan evaluasi dalam penilaian terhadap kejelasan pada suatu materi telah berdasarkan kriteria-kriteria yang telah ada.

2.2.3 Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan dapat dikelompokkan menjadi dua cara yaitu tradisional dan non tradisional (modern):

1) Cara tradisional terdiri dari empat cara yaitu :

a) Cara coba salah (*Trial and Error*)

Cara coba salah sudah digunakan sejak zaman sebelum adanya kebudayaan atau bahkan peradaban. Cara ini dilakukan dengan berdasarkan kemungkinan dalam memecahkan masalah dan jika kemungkinan tidak berhasil maka melakukan kemungkinan

yang lain sampai dapat memecahkan masalah. (Notoatmodjo, 2018).

b) Secara Kebetulan

Pengetahuan yang secara kebetulan dapat dicontohkan seperti pertemuan seseorang yang secara kebetulan. Dan pertemuan tersebut terjadi karena ketidak sengajaan dilakukan oleh orang tersebut. (Notoatmodjo, 2018)

c) Kekuasaan atau Otoritas

Sumber pengetahuan ini didapatkan dari kepercayaan yang dipegang oleh orang lain seperti dari masyarakat secara formal atau informal, seperti pemegang pemerintahan, ahli agama, tokoh yang dihormati dan sebagainya. (Notoatmodjo, 2018).

d) Berdasarkan pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan salah satu cara dalam mendapatkan pengetahuan baru. Seperti pepatah mengatakan bahwa "Pengalaman adalah guru terbaik". (Notoadmodjo, 2018).

e) Cara Akal sehat

Sejak sebelum adanya pengetahuan. Orang terdahulu sangat menuruti nasehat orang tua sebagai landasan ilmu pengetahuan. (Notoatmodjo, 2018)

f) Kebenaran Melalui Wahyu

Kebenaran melalui wahyu adalah kebenaran yang diberikan kepada seorang Nabi sebagai wahyu dan bukan hasil penalaran seorang manusia. (Notoatmodjo, 2018)

g) Kebenaran Secara Intuitif

Ilmu pengetahuan yang didapat secara cepat di luar proses penalaran atau berpikir karena merupakan proses di luar kesadaran. (Notoatmodjo 2018)

h) Jalan pikiran

Manusia menggunakan penalaran dalam memperoleh pengetahuan dari zaman dahulu. Oleh karena itu, manusia telah menggunakan jalan pikirnya dalam memperoleh pengetahuan. Jalan pikir yang digunakan adalah melalui induksi ataupun deduksi. Induksi dan deduksi merupakan cara memperoleh pemikiran secara tidak langsung dengan melalui pertanyaan-pertanyaan yang ditanyakan secara langsung. (Notoatmodjo, 2018)

i) Induksi

Merupakan proses menyimpulkan pengetahuan baru yang diawali dari pernyataan yang khusus ke umum dan berdasarkan pengalaman-pengalaman yang ditangkap melalui panca indera. (Notoatmodjo, 2018)

2) Cara modern atau cara ilmiah

Cara memperoleh pengetahuan yang baru secara sistematis, logis dan ilmiah yaitu dengan metode ilmiah. Metode ilmiah ini dilakukan dengan cara metode berpikir secara deduktif-induktif. Hal ini menjelaskan bahwa dalam mendapatkan suatu kesimpulan dilakukan dengan melakukan observasi secara langsung dan membuat catatan berdasarkan fakta yang berhubungan dengan objek yang akan diamati (Notoatmodjo, 2018).

a) Kriteria metode Ilmiah

1. Berdasarkan Fakta

Informasi-informasi yang akan disajikan maupun dianalisis oleh peneliti harus berdasarkan fakta atau kenyataan, tidak berdasarkan dugaan.

2. Bebas dari prasangka

Data penelitian harus berdasarkan fakta yang memiliki bukti secara objektif bukan hanya sekedar bebas dari pertimbangan secara subjektif.

3. Menggunakan Prinsip Analisis

Data yang diperoleh melalui metode ilmiah, tidak hanya berdasarkan fakta kejadian namun harus dicari sebab akibat atau alasan-alasan menggunakan prinsip analisis.

4. Menggunakan Hipotesis

Hipotesis digunakan untuk dugaan sementara karena untuk memandu jalan pikiran kearah tujuan penelitian.

5. Menggunakan Ukuran Objektif

Pengumpulan data harus sesuai dengan ukuran-ukuran yang objektif, tidak boleh ukuran subjektif (pribadi).

b) Langkah-langkah Metode Ilmiah

1. Memilih dan atau Mengidentifikasi masalah

Dalam pemilihan atau mengidentifikasi suatu masalah diperlukan pemikiran yang cermat. Pengalaman sangat membantu dalam pemilihan masalah penelitian.

2. Menetapkan Tujuan Penelitian

Merupakan pernyataan mengenai data apa saja yang akan diketahui atau dicari melalui penelitian.

3. Studi Literatur

Merupakan tinjauan teoritis, untuk mendapatkan dukungan teori terhadap suatu masalah. Dalam penggunaan studi literature sangat membutuhkan banyak bacaan buku *literature*, baik berupa buku teori maupun hasil dari penelitian orang lain.

4. Merumuskan Kerangka Konsep Penelitian

Kerangka konsep merupakan formulasi dari uraian konsep peneliti yang didasari dari teori dan berhubungan dengan variabel yang akan dilakukan penelitian.

5. Merumuskan Hipotesis

Merumuskan hipotesis dilakukan agar analisis penelitian dapat terarah.

6. Merumuskan Metode Penelitian

Merumuskan metode penelitian dilakukan dengan memilih jenis metode yang akan digunakan, menentukan populasi, menghitung sampel, memilih alat ukur yang akan dilakukan, memutuskan rencana pengolahan dan analisis data.

7. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan berdasarkan dengan metode yang telah dirumuskan seperti menggunakan kuesioner, wawancara ataupun metode lainnya.

8. Mengolah dan Menganalisis

Mengelola data hasil penelitian dilakukan secara manual dan dengan menggunakan sistem dari komputer.

9. Membuat Laporan

Laporan penelitian merupakan penyajian data dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

2.2.4 Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Suparyanto dalam buku Notoatmodjo (2018), terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu:

1) Faktor pendidikan

Pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan karena, pendidikan termasuk salah satu kebutuhan manusia dalam mengembangkan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka dapat semakin mudah seseorang untuk menerima informasi yang baru dan dapat dengan mudah mengembangkan ilmu pengetahuan .

2) Faktor pekerjaan

Pekerjaan dapat mempengaruhi seseorang dalam proses mendapatkan informasi terhadap suatu objek.

3) Faktor pengalaman

Pengalaman dapat memberikan pengetahuan secara tidak langsung. Karena dengan banyaknya pengalaman maka akan dapat mempengaruhi proses mendapatkan pengetahuan yang baru.

4) Keyakinan

Keyakinan didapatkan dari zaman dahulu secara turun temurun dan keyakinan tersebut belum dilakukannya bukti terlebih dahulu. Keyakinan dapat mempengaruhi pengetahuan dengan berdasarkan keyakinan positif dan keyakinan negative.

5) Sosial budaya

Kebudayaan serta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi dan sikap seseorang terhadap sesuatu objek.

6) Umur

Semakin bertambahnya usia, maka tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berpikir dan bekerja. Namun tidak menutup kemungkinan ketika usia telah bertambah tetapi belum cukup tinggi tingkat kedewasaannya akan berbeda dalam proses memperoleh pengetahuan.

7) Lingkungan

Lingkungan yaitu situasi yang berada disekitar manusia. Jika lingkungan yang luasa maka akan mempengaruhi pengetahuan seseorang menjadi lebih luas dan baik dalam berpikir dibandingkan seseorang yang berada pada lingkungan yang sempit.

8) Informasi

Kecepatan mendapatkan pengetahuan yang baru diakibatkan dari kemudahan mendapatkannya informasi.

2.2.5 Pengukuran Pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan menggunakan wawancara atau kuesioner yang akan ditanyakan yang berkaitan dengan subjek yang akan diteliti. Menurut (Arikunto, 2013) Pengukuran pengetahuan dibagi menjadi 3 kategori, yaitu:

- 1) Pengetahuan Baik: jika subjek mampu menjawab dengan benar 76% -100% dari seluruh pertanyaan.
- 2) Pengetahuan Cukup: jika subjek mampu menjawab dengan benar 60% -75% dari seluruh pertanyaan.
- 3) Pengetahuan Kurang: jika subjek mampu menjawab dengan benar > 60% dari seluruh pertanyaan.

2.2 Remaja

2.2.1 Definisi Remaja

Remaja atau "*adolescere*" dapat diartikan sebagai tumbuh menjadi dewasa. (Hurlock, 1980 dalam Ali & Ansrori, 2014). Remaja merupakan seseorang yang berusia 10-19 tahun, yang mengalami kematangan secara keseluruhan dalam emosional, mental, sosial dan fisik. (WHO, 2017). Usia remaja merupakan masa terjadinya perkembangan yang berlangsung dengan cepat. Remaja akan mengalami perkembangan fisik, intelektual, psikologis dan sosial. (Djamaluddin, 2015)

2.2.2 Perkembangan Pada Masa Remaja Dalam Rentang Waktu

Perkembangan masa remaja dalam rentang waktu berdasarkan ciri dibagi menjadi tiga yaitu:

- 1) Masa Remaja Awal (10-12 Tahun)
 - a) Merasa lebih dekat dengan teman sebaya
 - b) Mulai memiliki rasa ingin bebas

- c) Lebih memperhatikan keadaan tubuh dan mulai berpikir secara imajinasi
- 2) Masa Remaja Tengah (13-15 Tahun)
- a) Mulai merasa ingin mencari jati diri
 - b) Mulai ada ketertarikan terhadap lawan jenis
 - c) Tibul perasaan cinta yang mendalam
 - d) Kemampuan berpikir secara imajinasi mulai berkembang
 - e) Mulai berkhayal mengenai hal yang berkaitan dengan seks
- 3) Masa Remaja Akhir (16-19 Tahun)
- a) Memperlihatkan pengungkapan kebebasan diri
 - b) Mulai mencari tema lebih selektif
 - c) Mulai memiliki citra tubuh seperti gambaran, keadaan dan perasaan terhadap dirinya
 - d) Mewujudkan perasaan cinta
 - e) Memiliki kemampuan berpikir khayal atau abstrak.
- (Wahyu Mahar Permatasari, 2016).

2.2.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Pada Masa Remaja

1) Pertumbuhan Fisik

Pertumbuhan fisik ditandai bertambahnya berat badan dengan tinggi badan dan puncak pertambahan berat badan terjadi selama masa pertumbuhan pesat (*growth spurt*). Dengan terjadinya pertambahan berat badan akan dapat menimbulkan perasaan yang tidak percaya diri. (Potter & Perry, 2012)

2) Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial pada remaja ditandai dengan hubungan remaja dengan teman sebaya, ketertarikan dengan lawan jenis, bertambahnya keinginan untuk bersosialisasi dan memperhatikan penampilan. (Potter & Perry, 2012)

3) Perkembangan Emosi

Remaja memiliki emosi yang stabil dikarenakan remaja belum mampu mengendalikan emosi yang dirasakan dengan seutuhnya dan perkembangan emosi pada remaja sangat dipengaruhi oleh hormone. (Sarwono, 2011)

4) Perkembangan Kognitif

Perkembangan kognitif ditandai dengan remaja mulai memperlihatkan kemampuan dalam menyelesaikan masalah dengan mempertimbangkan penyebab dan solusi, berpikir abstrak serta mampu menghadapi masalah yang sulit dengan efektif. (Potter & Perry, 2012)

2.2.4 Perilaku Makan Pada Remaja

Remaja cenderung mengikuti pola makan teman sebaya dan jenis makanan sesuai dengan perkembangan zaman. Perilaku makan pada remaja sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja diantaranya adalah:

1) Keluarga

Keluarga sangat memiliki peran dalam perilaku makan pada masa anak-anak sampai beranjak remaja. Tetapi ketika sudah mulai usia remaja mulai memperlihatkan kemandirian dengan memilih dan menyesuaikan makan yang diinginkan.

2) Teman sebaya

Pengaruh terbesar dalam perilaku makan pada remaja adalah teman sebaya, karena di dalam pergaulan pemilihan suatu makanan menjadi sangat penting agar remaja dapat sesuai dengan teman sebaya yang lainnya.

3) Faktor fisik, kognitif, emosional, sosial dan gaya hidup

Perilaku makan pada remaja ketika di lingkungan luar mereka cenderung sering mengonsumsi *fast food* dan lebih melakukan diet tidak sehat lainnya. Dengan demikian jika remaja melakukan diet yang tidak sehat dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja. (Ryoon. 2011)

2.3 Diet Sehat

2.3.1 Definisi Diet

Diet adalah suatu upaya mengkombinasikan makan serta minuman setiap hari yang dikonsumsi (kombinasi karbohidrat 60-70%, protein 10-15% dan lemak 20-25%). Diet tidak hanya dilakukan untuk mempertahankan berat badan saja tetapi memang perlu dilakukan untuk

kebutuhan harian. (Sasti, 2015). Diet merupakan pengaturan jumlah atau jenis makanan yang setiap hari dikonsumsi. (Nugraha, 2013).

2.3.2 Definisi Diet Sehat

Diet sehat merupakan pengaturan pola makan yang memperhatikan kandungan gizi dari setiap makanan, memperhitungkan tingkat kebutuhan, membuat variasi dalam menu makanan agar mendapatkan nutrisi yang lengkap dan mengganti makanan. (Eri Yanuar, 2011)

Diet sehat untuk remaja adalah diet yang tetap memenuhi kebutuhan harian (secara umum remaja memerlukan 1500 kalori/ hari), mengatur pola makan dengan memperhatikan jenis, jumlah dan frekuensi, dan diet yang masih mengikuti pedoman piramida makanan (United States Food Guide).

Gambar 2.1
Pedoman Piramida Makanan



Porsi yang diperlukan dari setiap kelompok makanan tersebut adalah:

- 1) Untuk konsumsi buah-buahan remaja bisa melakukan berbagai cara misalkan mengonsumsi dengan cara langsung atau bahkan dalam bentuk jus.
- 2) Untuk konsumsi sayuran remaja membutuhkan sekitar $2^{1/2}$ cangkir atau 300-400gram sayuran per hari
- 3) Remaja memerlukan minimal 1.300 mg kalsium setiap hari. Makanan dengan kandungan yang kaya kalsium seperti susu, yogurt, dll.
- 4) Makanan dengan kandungan karbohidrat remaja memerlukan $\frac{1}{4}$ cangkir nasi atau sekitar 6 ons beras
- 5) Remaja memerlukan makanan yang mengandung kaya protein dan rendah lemak seperti telur, daging ayam, dll.

2.3.3 Definisi Diet Tidak Sehat

Diet tidak sehat merupakan diet yang dapat membahayakan kesehatan seperti berpuasa (diluar ibadah), melewati jam makan, mengurangi frekuensi makan, mengonsumsi obat-obatan pelangsing,

penahan nafsu makan dan memuntahkan makanan yang dapat membahayakan kesehatan. (Abdurrahman, 2014).

2.3.4 Ciri-ciri Diet Sehat

Praktik diet yang sehat memiliki tiga ciri yaitu mengontrol asupan lemak, meningkatkan aktivitas fisik dan tetap konsisten agar dapat tetap mempertahankan gaya hidup yang sehat. Diet sehat dapat dikategorikan sebagai berikut:

- 1) Tetap mengikuti pedoman piramida makanan (*Food Guide Pyramid*) dalam asupan harian,
- 2) Kecukupan cairan dengan mengonsumsi 2 liter per hari (8 gelas).
- 3) Frekuensi makan 3 kali sehari
- 4) Menghindari makan dengan jumlah banyak dalam satu waktu (*binge eating*).
- 5) Tidak terjadi penurunan berat badan yang ekstrim karena dapat mengakibatkan tubuh menjadi stress (<2pon/minggu).
- 6) Memenuhi energi minimal yaitu sekitar 1200-1500 kkal/hari
- 7) Tidak mengonsumsi makanan atau obat yang dapat mengakibatkan penurunan berat badan yang cepat seperti pil-pil, teh dll.
- 8) Melakukan aktivitas fisik seperti dengan olahraga,
- 9) Melakukan istirahat yang cukup dan mengurangi stres.
- 10) Tetap konsisten agar dapat meningkatkan kesehatan (Sizer dan Whitney, 2014).

2.3.5 Jenis-jenis Diet

Menurut Eri Yanua (2011), ada beberapa jenis diet yang bias di ambil:

1) Diet Defisit Seimbang (*Balanced Deficit Diets*)

Komposisi diet defisit seimbang terdiri dari bahan makanan dan nutrisi yang seimbang, sama seperti yang direkomendasikan untuk populasi umum untuk menjaga kesehatan. Komposisi makronutrientnya meliputi rendah lemak (<30% kalori total), tinggi karbohidrat (>55% kalori total), cukup protein (10-15% kalori total), dan tinggi serat (25-30 g/hari).

2) Diet Rendah Lemak (*Low Fat Diets*)

Diet rendah lemak merupakan salah satu metode diet yang umum direkomendasikan pada obesitas oleh karena diketahui bahwa lemak mengandung tinggi energi, rasanya yang enak, dan tingkat konsumsi lemak cenderung tinggi terutama pada negara berkembang dimana prevalensi obesitas cenderung tinggi. Diet rendah yaitu diet dengan mengonsumsi sekitar 30-35% dari total kalori. Sebab, perlu diingat bahwa tubuh masih memerlukan lemak untuk sumber energy agar bias melakukan aktivitas setiap hari.

3) Diet Rendah Kalori (*Low Calorie Diets*)

Diet rendah kalori merekomendasikan asupan kalori hanya 1500-2000/kkal per hari. Penerapan diet dengan metode rendah kalori maka tubuh akan membakar lemak sebagai sumber energy. Diet

rendah kalori dapat memberikan manfaat terhadap tubuh mulai dari menurunkan risiko diabetes, kolesterol tinggi ataupun hipertensi.

4) Diet Rendah Karbohidrat (*Carbohydrate Restricted Diets*)

Diet rendah karbohidrat adalah diet dengan asupan karbohidrat sangat dibatasi hanya 20 g per hari sedangkan asupan protein dan lemak tidak dibatasi. Makan yang dapat dipilih saat melakukan diet dengan rendah karbohidrat adalah ubi-ubian, padi-padian dan biji-bijian. Salah satu biji-bijian yang dapat dipilih adalah oat meal. Karena oat meal memiliki kandungan karbohidrat kompleks dan kaya akan serat.

5) Diet Vegetarian

Diet vegetarian merupakan diet dengan mengonsumsi bahan dasar buah-buahan ataupun sayur-sayuran. Selain dapat menyehatkan, sayuran memiliki kandungan kaya vitamin, mineral, tinggi serat, protein dan zat besi. Jenis sayuran yang dapat dikonsumsi antara lain adalah brokoli, sawi, tomat dan lain-lain.

2.3.6 Dampak Diet Tidak Sehat

1) Diare

Diare merupakan dampak yang dapat dirasakan saat melakukan diet yang tidak sehat. Akibat dari perilaku diet yang seringkali remaja lakukan adalah perubahan pada pola makan dengan drastis. Perubahan yang drastis dapat mengakibatkan stress pada

sistem pencernaan akibat dari pola makan yang baru. Dengan demikian sistem pencernaan akan mencerna semua makanan yang telah dikonsumsi tanpa mengubahnya menjadi energi. Selain itu diet tidak sehat yang mengakibatkan diare akan membuat tubuh terasa lemas bahkan bisa menimbulkan dehidrasi. (Dina Vionetta, 2019)

2) Dispepsia

Dyspepsia adalah keadaan dimana terdapat rasa sakit di perut bagian atas karena terjadi peningkatan asam lambung. Faktor yang mengakibatkan dispepsia adalah diet yang tidak sehat seperti ketidakaturan pola makan, sering mengonsumsi tinggi lemak, makanan pedas, minuman soda serta sering mengonsumsi minuman berkafein. (NHS Choices UK, 2019)

3) Anemia

Anemia merupakan keadaan dimana jumlah dan ukuran sel darah merah di bawah nilai normal. Kadar haemoglobin normal adalah ≥ 12.0 g/dl untuk usia 12-14 tahun ataupun untuk perempuan dan ≥ 13.0 g/dl untuk laki-laki usia ≥ 15 tahun. Anemia gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin dan zat yang berperan yaitu zat besi, protein, vitamin B6, vitamin E dan vitamin C. (dr. Cut Novianti Rachmi, dkk. 2019)

4) Perilaku Makan Menyimpang

Perilaku makan menyimpang adalah suatu keadaan yang dimulai dengan rasa ketidakpuasan bentuk tubuh dan gangguan makan

yang serius yang akan mengakibatkan perilaku makan yang tidak sesuai seperti mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak dengan waktu singkat dan memuntahkan makanan dengan sengaja. (Brown, 2011). Macam-macam perilaku makan menimpang sebagai berikut:

a) *Anorexia Nervosa*

Anorexia nervosa adalah suatu gangguan dengan penolakan makan untuk mempertahankan/ menurunkan berat badan yang minimal. Penderita *anorexia nervosa* diawali dengan gangguan terhadap citra tubuh sehingga mengakibatkan pembatasan dalam mengonsumsi jumlah makanan dengan ketat. (Hetty Krisnani, dkk, 2018)

Kriteria diagnostik untuk *anorexia nervosa* berdasarkan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*, edisi kelima (DSM-V), yaitu:

1. Membatasi asupan energi serta asupan yang akan mengarah terhadap kenaikan berat badan rendah dengan berdasarkan usia, jenis kelamin, kurva tubuh kembang dan kesehatan fisik
2. Memiliki perasaan takut terhadap kenaikan berat badan yang berlebih akan melakukan berbagai upaya untuk mencegah berat badan naik.

3. Distorsi terhadap berat badan, terlalu menganggap penting secara tidak wajar terhadap berat badan dan terdapat penyimpangan citra tubuh menyimpang.

b) *Bulimia Nervosa*

Bulimia nervosa adalah gangguan pola makan yang ditandai dengan memuntahkan kembali makanan yang telah dimakan sebelumnya. Selain memuntahkan kembali penderita bulimia nervosa biasanya mengonsumsi obat pencahar, enema, penggunaan laksatif yang bias merangsang seorang penderita memuntahkan makanannya. (Hetty Krisnani, dkk, 2018)

Kriteria diagnostic untuk *bulimia nervosa* berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, edisi kelima (DSM-V), yaitu:

1. Mengalami *binge eating* berulang kali
2. Tidak dapat menahan nafsu makan
3. Perilaku kompensasi yang tidak sehat seperti muntah dengan sengaja, puasa, diuretik, laksatif, enema dan aktivitas fisik berlebihan.
4. Penilaian terhadap citra tubuh dipengaruhi oleh bentuk tubuh dan berat badan
5. Gangguan tidak terjadi secara eksklusif selama episode *anorexia nervosa*.

c) *Binge-Eating Disorders*

Binge-eating disorders (BED) merupakan kondisi saat seseorang makan dalam jumlah yang banyak dengan waktu yang singkat. Kriteria diagnostic untuk *BED* berdasarkan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, edisi kelima (DSM-V), yaitu:

1. Pada periode tertentu makan dalam jumlah besar dengan waktu yang singkat
2. Melakukan *binge-eating* pada saat mengalami permasalahan
3. Keadaan *binge-eating* terjadi salam tiga bulan dan dengan interval 1x/minggu. (Dr. Sandra Fikamawati, 2017)

5) *Osteoporosis*

Osteoporosis atau tulang keropos merupakan keadaan dimana tulang kekurangan jumlah mineral. Salah satu faktor resiko osteoporosis adalah mengonsumsi makanan yang rendah kalsium dan vitamin D. dengan hal ini seseorang yang melakukan diet ketat tanpa memperhatikan keseimbangan asupan kalsium dan vitamin D beresiko tinggi mengalami osteoporosis. (Bobtriyam Tanamas, 2020).

6) *Diabetes Melitus*

Ketika seorang remaja melewati atau menahan makan dan diet yang tidak sehat dapat menyebabkan perkembangan resistensi insulin pada hati. Resistensi insulin adalah keadaan dimana tubuh mengalami gangguan respon terhadap insulin sehingga sel tubuh

tidak dapat tidak menggunakan gula darah dengan baik. Kemudian mengakibatkan darah tidak dapat masuk ke sel-sel tubuh dan akan mengakibatkan energy berkurang. Sementara ketika gula menumpuk di dalam darah maka terjadilah diabetes. (Martha Belury, 2015)

7) Batu Empedu

Batu empedu merupakan keadaan dimana terjadi pengerasan lemak berupa kristal di dalam empedu. Hubungan diet dengan penyakit batu empedu adalah jika seseorang melakukan diet yang ketat, kebutuhan kalori harian tidak terpenuhi dan penurunan berat badan drastis ($>1,4$ kg minggu) akan mengakibatkan organ hati melepaskan kolesterol kedalam kantung ampedu.

Bila kolesterol mengalami peningkatan tetapi kadar garam menurun karena digunakan untuk membuang kolesterol tersebut sehingga membentuk kristal pada empedu. Ketika penurunan berat badan yang drastic/ekstrim dapat mengakibatkan terganggunya fungsi dari kantung empedu dalam melakukan pengosongan empedu secara teratur. (Avin, 2018)

8) Gangguan jantung

Ketika tubuh tidak memperoleh nutrisi yang cukup maka tekanan darah akan menjadi sangat rendah. Jika tekanan darah yang rendah akan mengakibatkan jantung memompa darah keseluruh tubuh lebih ekstra. Dan keadaan ini dapat menyebabkan sejumlah gangguan jantung bahkan dapat mengakibatkan gagal jantung. (Avin, 2018)

9) Kanker

Penurunan berat badan yang cepat dan pemangkasan nutrisi dapat memicu beberapa jenis kanker seperti kanker ginjal, usus besar, payudara dan sebagainya. Karena selama terjadinya penurunan berat badan lemak yang diubah menjadi energy akan mengarah pada pelepasan racun pada sel-sel lemak dan racun inilah yang akhirnya menyebabkan kanker. (Avin, 2018)

2.3.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Melakukan Diet Tidak Sehat

Menurut Huon dan Lim dalam Malinauskas et.al (2016), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi remaja melakukan diet tidak sehat adalah sebagai berikut:

1) Ras

Remaja ras kulit putih lebih sering melakukan diet tidak sehat dibandingkan dengan remaja dengan ras kulit hitam. Karena pada dasarnya remaja ras kulit putih lebih sering mengalami gangguan terhadap citra tubuh.

2) Jenis Kelamin

Remaja putri cenderung lebih sering melakukan diet yang tidak sehat, karena remaja putri sering menganggap dirinya mereka gemuk dan memperhatikan berat badan dibandingkan dengan remaja pria.

3) Usia

Remaja berusia 15-19 tahun lebih sering melakukan diet tidak sehat karena usia tersebut sudah mulai memperhatikan citra tubuh.

4) Citra Tubuh

Citra tubuh adalah gambaran mental yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya, seperti pikiran individu, sensasi, tingkah laku dan pendapat individu mengenai ukuran dan bentuk tubuhnya. Sehingga ketika seseorang memiliki citra tubuh yang negative mereka akan mengalami distorsi citra tubuh. Distorsi citra tubuh dibedakan menjadi dua :

- a) *Overestimate*, yaitu ketika seseorang merasa ukuran tubuh mereka lebih besar dibandingkan ukuran sebenarnya.
- b) *Underestimate*, yaitu ketika seseorang merasa ukuran tubuhnya lebih kecil dibandingkan ukuran sebenarnya.

5) Status Gizi

Status gizi pada remaja dapat ditentukan dengan beberapa cara salah satunya dengan melakukan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), untuk remaja pengukuran IMT disesuaikan ke dalam grafik pertumbuhan *CDC BMI-for age percentile*. Pada grafik pertumbuhan kategori status gizi remaja meliputi kurang, normal, risiko gemuk (*overweight*) dan obesitas.

6) Rasa percaya diri

Rasa percaya diri adalah penilaian seseorang terhadap dirinya. Rasa percaya diri berkaitan dengan citra tubuh, jika remaja memiliki rasa percaya diri yang rendah sehingga dapat menyebabkan permasalahan terhadap dirinya sehingga mengakibatkan stress, kecemasan, depresi dan akan mempengaruhi perilaku diet pada remaja.

7) Pengetahuan tentang Diet

Pengetahuan remaja mengenai diet dipengaruhi oleh beberapa factor salah satunya adalah media massa. Pemberian informasi dalam media massa memberikan informasi tentang cara untuk melakukan diet namun, terkadang cara diet yang disajikan di media massa dapat membahayakan kesehatan remaja. Persepsi remaja tentang pengetahuan diet sangatlah bersifat subjektif, mereka menganggap diet merupakan cara untuk membuat berat badan menurun sehingga remaja memilih cara yang lebih efektif dan cepat menurunkan berat badan, hal ini akan mengakibatkan remaja tidak tercukupi kebutuhan gizi. Padahal diet adalah penerapan atau pengaturan porsi atau pun pola makan per hari dengan memenuhi kebutuhan harian.

8) Pengaruh Tokoh Idola

Tokoh idola diharuskan untuk tetap menjaga penampilannya agar terlihat menarik dengan tubuh yang ideal. Tubuh ideal digambarkan dengan tubuh yang putih, tinggi serta ramping. Sehingga

dapat memberikan pengaruh pada remaja untuk melakukan diet agar dapat terlihat menarik seperti tokoh idolanya.

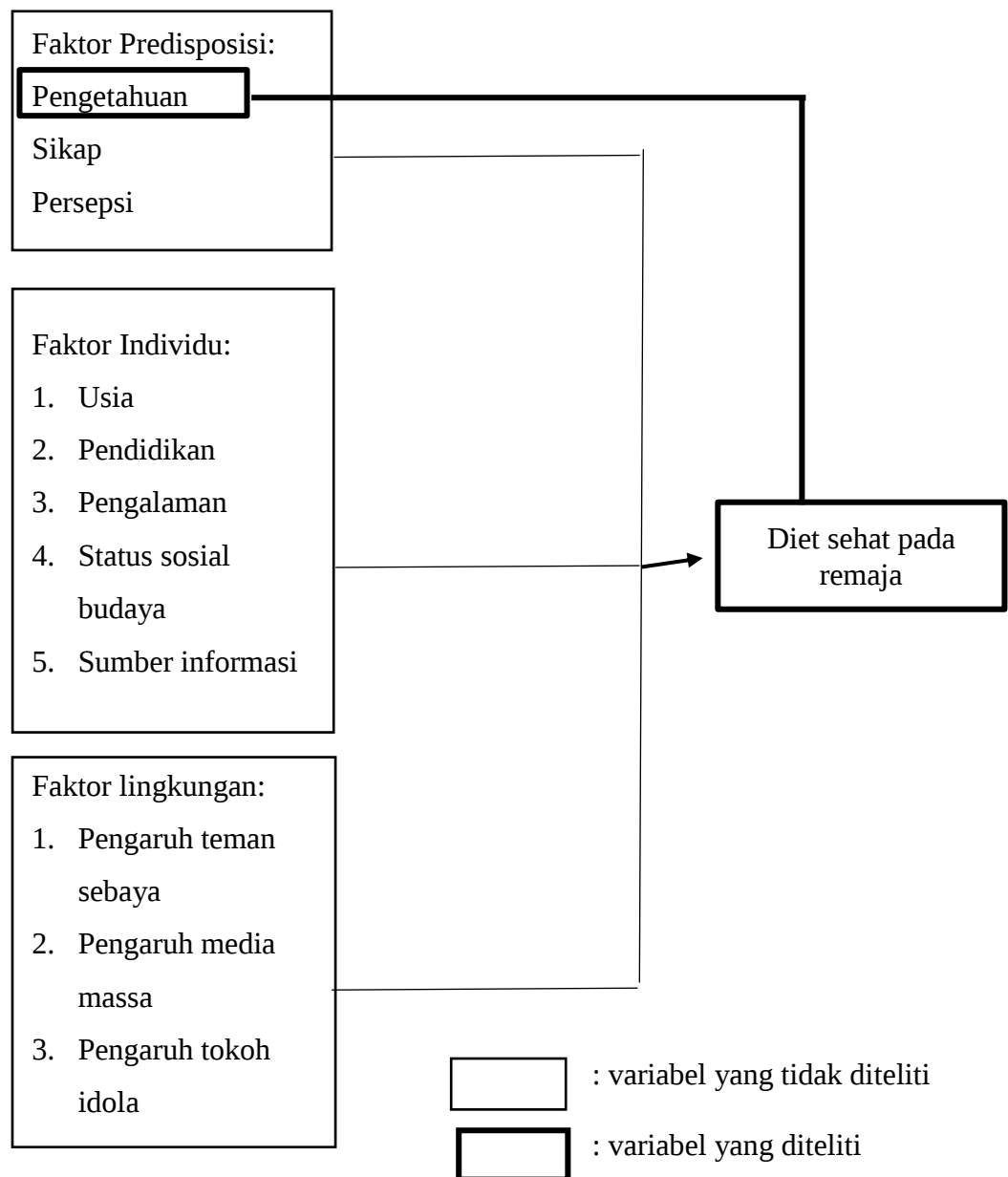
9) Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya adalah pengaruh terbesar bagi remaja. Dengan demikian ketika salah satu teman dari seorang remaja tersebut mengalami distorsi terhadap citra tubuh maka akan mempengaruhi yang lain sehingga mereka akan melakukan diet secara bersama.

2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan hubungan antara kerangka teori yang mendukung dalam penelitian dengan variabel-variabel yang akan diteliti. (Notoatmodjo, 2018). Dalam hal ini peneliti ingin menyusun kerangka konsep penelitian sebagai berikut:

Bagan 2.1
Kerangka Konsep
Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Diet Sehat di Desa Cimenyan, Kec.
Cimenyan, Kab. Bandung



Sumber: Modifikas dari Laurence Green (1980) dalam Notoatmodjo (2014)
Djamaluddin (2015), Eri Yanuar (2011) dan Arikunto (2013)