

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG POLA MAKAN PADA  
REMAJA  
DI SMK KEPERAWATAN BHAKTI KENCANA  
KOTA BANDUNG  
KARYA TULIS ILMIAH**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Program Studi  
Diploma III Keperawatan



Oleh :

Alfiani Rizki Fazhmi

4180170037

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN FAKULTAS  
KEPERAWATAN UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA**

**BANDUNG**

**2020**

## LEMBAR PERSETUJUAN

**JUDUL :**

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG POLA MAKAN PADA  
REMAJA DI SMK KEPERAWATAN BHAKTI KENCANA KOTA  
BANDUNG

**NAMA : ALFIANI RIZKI FAZHMI**

**NIM : 4180170037**

Telah Disetujui Untuk Diajukan Pada Sidang Akhir  
Pada Program Studi DIII Keperawatan Fakultas keperawatan  
Universitas Bhakti Kencana Bandung

Pembimbing I



**H.Manaf.BSc.,SPd.MM**

Pembimbing II



**Dede Nur Aziz Muslim.,S.Kep.Ners.,M.Kep**

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah dipertahankan dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan para Penguji Karya Tulis Ilmiah Program Studi DIII Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung  
Pada 22 Juli 2020

Mengesahkan

Program Studi Diploma III Keperawatan  
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana  
Bandung

Penguji I



(Vina Vitniawati, S.Kep.,Ners.,M.Kep)

Penguji II



( Anri.,S.Kep.,Ners.,M.Kep)

Dekan Fakultas Keperawatan



R.Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang Bertandatangan di bawah ini :

Nama : Alfiani Rizki Fazhmi

NPM : 4180170037

Fakultas : Keperawatan

Prodi : DIII Keperawatan.

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul : GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG POLA MAKAN PADA REMAJA DI SMK BHAKTI KENCANA BANDUNG. Bebas dari plagiarism dan bukan hasil karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian dari penelitian dan karya ilmiah tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat ini saya buat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun juga dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, September 2020

Yang Membuat Pernyataan



Alfiani Rizki Fazhmi

Pembimbing I

H. Manaf., BSc., SPd. MM

Pembimbing II

Dede Nur Aziz Muslim, S.Kep., Ners., M.Kep

## **Program Studi Diploma III Keperawatan**

### **Universitas Bhakti Kencana Bandung**

**Tahun 2020**

#### **ABSTRAK**

Seiring dengan perkembangan , gaya hidup seseorang menjadi tidak teratur. Perubahan gaya hidup tersebut merupakan salah satu pergeseran perubahan makan. dampaknya timbul jika remaja tidak memperhatikan pola makan yaitu selain timbul gangguan pencernaan, sering mengalami ngantuk, lemas dan kurang konsentrasi saat belajar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang pola makan pada remaja. Pengetahuan merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. pola makan merupakan tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan. Metode ini menggunakan deskriptif teknik pengambilan menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling*. Populasi yang digunakan sebanyak 241 responden. Sampel yang digunakan sebanyak 151 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesiner melalui *Google Form*.

Hasil penelitian ini, didapat tingkat pengetahuan 94 responden (62,0%) memiliki pengetahuan cukup, dan sebagian besar responden 48 responden (32,0%) memiliki pengetahuan kurang. Simpulannya masih banyak pengetahuan remaja tentang pola makan memiliki pengetahuan cukup, diharapkan pihak sekolah meningkatkan pendidikan melalui pendidikan kesehatan dan remaja menerapkan pola makan yang baik di setiap harinya

**Kata Kunci** : **Pengetahuan, Remaja, Pola Makan**

**Daftar Pustaka** : **2 Buku (2015-2018)**  
**4 Website (2016-2018)**

**ABSTRACT**

*Along with development, a person's lifestyle becomes irregular. Lifestyle change is one of changing eating changes. the impact arises if adolescents do not pay attention to diet, namely in addition to indigestion, often experience drowsiness, weakness and lack of concentration while studying. The purpose of this study is to describe knowledge about eating patterns in adolescents. Knowledge is the result of "knowing" and this occurs after people sensing a certain object. diet is the behavior of humans or a group of humans in fulfilling food. This method uses descriptive retrieval techniques using Proportionate Stratified Random Sampling. The population used was 241 respondents. The sample used was 151 respondents. Data collection technique uses questionnaire via Google Form. The results of this study showed that the level of knowledge 94 respondents (62.0%) had sufficient knowledge, and most of the 48 respondents (32.0%) had insufficient knowledge. The conclusion is that there are still a lot of adolescent knowledge about eating patterns that have sufficient knowledge, it is hoped that the school will improve education through health education and adolescents apply a good diet every day.*

**Keywords** : *knowledge, parents, a worm*  
**The Library** : *2 book ( 2015-2018)*  
                  : *4 website (2015-2018)*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah mencurahkan nikmat dan karunianya yang telah diberikan hambanya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Karya Tulis Ilmiah ini tepat waktunya meskipun terdapat ketidak sempurnaan. Shalawat serta salam semoga tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad saw.

Dalam menyusun laporan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa ucapkan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr.Entris Sutrisno,MH.Kes.,Apt selaku Rektor Universitas Bhakti Kencana
2. R.Siti Jundiah.,Kp.M.Kep. selaku Dekan Fakultas Keperawatan
3. Dede Nur Aziz Muslim.,S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ka.Prodi Diploma Keperawatan dan Pembimbing II
4. H.Manaf BSc.SPd.MM selaku pembimbing 1 yang selalu memberikan bimbingan dan arahan untuk penulis.
5. Jumroh Amd.Kep.,SE Selaku Kepala Sekolah SMK Bhakti Kencana Bandung
6. Staf dan Dosen Universitas Bhakti Kencana yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian
7. Anri,S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku wali kelas yang telah memberikan motivasi bagi penulis
8. Kepada Bapak (Arman Maulana), Ibu ( Yani Mulyati), Adik (Aurel A Maulana), yang telah memberi dukungan, motivasi dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan baik.
9. Sahabat tersayang Sawitrie, Alvis, Derry, Nadira, Silva,, Nuy, Dae, Tika, Jihan yang telah bersama-sama melewati suka dan duka dalam perkuliahan, yang selalu mendengar keluh kesah penelitian dan

memberikan semangat dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah.

10. Seluruh sahabat angkatan XXIV di DIII Keperawatan yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang telah memberikan dukungan dan motivasi bersama dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah
11. Kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan dan nama yang tidak dapat disebutkan satu-persatu atas segala dukungannya peneliti mengucapkan terimakasih semoga semua amak kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti mendapat balasan dari Allah Swt.

Atas segala bantuan dan bimbingan, peneliti ucapkan terima kasih semoga Allah Swt membalasnya dengan hal terindah. Semoga penelitian ini bermanfaat.

Bandung 23 Juli 2020

Alfiani Rizki Fazhmi



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	6

1.4.2	Manfaat Praktis .....	6
-------	-----------------------	---

## BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1	Konsep Pengetahuan.....	7
2.1.1	Definisi Pengetahuan .....	7
2.1.2	Tingkat Pengetahuan .....	7
2.1.3	Cara Memperoleh Pengetahuan .....	9
2.1.4	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	13
2.1.5	Pengukuran Pengetahuan.....	15
2.2	Konsep Remaja .....	15
2.2.1	Perkembangan pada Masa Rentang Waktu .....	15
2.2.2	Perkembangan Remaja .....	16
2.3	Konsep Pola Makan .....	18
2.3.1	Pengertian Pola Makan .....	18
2.3.2	Jenis makan.....	18
2.3.3	Frekuensi makan .....	20
2.3.4	Jumlah makan .....	

## BAB III METODELOGI PENELITIAN

3.1	Rancangan Penelitian .....	31
3.2	Paradigma Penelitian.....	31
3.3	Variabel Penelitian .....	32
3.4	Definisi Konseptual dan Operasional .....	34

3.4.1 Definisi Konseptual.....	34
3.4.2 Definisi Operasional.....	34
3.5 Populasi dan Sampel.....	36
3.5.1 Populasi .....	36
3.5.2 Sampel .....	36
3.6 Pengumpulan Data.....	39
3.6.1 instrumen Penelitian .....	39
3.6.2 Uji Validitas dan Rehabilitas Instrumen.....	39
3.6.3 Teknik Pengumpulan Data .....	40
3.7 Langkah-Langkah Penelitian .....	42
3.7.1 Tahap Persiapan .....	42
3.7.2 Tahap Pelaksanaan .....	42
3.7.3 Tahap Akhir Penelitian.....	43
3.8 Pengelolaan Data dan Analisa Data .....	43
3.8.1 Pengelolaan Data .....	43
3.8.2 Analisa Data .....	43
3.9 Etika Penelitian .....	45
3.10 Tempat dan Waktu Penelitian .....	48
3.10.1 Tempat Penelitian.....	48
3.10.2 Waktu Penelitian .....	48
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>

4.1 Hasil Penelitian.....	49
4.2 Pembahasan .....	53
BA V SIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Simpulan .....	59
5.2 Saran .....	59
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 2.3.1 Konsep Pola Makan .....	23
Table 2.3.2 Konsep Cheat Meal .....	28
Table 3.2 Definisi Operasional .....	35
Table 3.3 Jumlah Siswa di SMK Bhakti Kencana Kota Bandung.....	38
Table 4.1 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan tentang Pola Makan Pada Remaja Di SMK Bhakti Kencana Kota Bandung .....	49
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Pengertian Pola Makan di SMK Bhakti Kencana Kota Bandung.....	50
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Jenis makan di SMK Bhakti Kencana Kota Bandung .....	51
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Frekuensi Makan di SMK Bhakti Kencana Kota Bandung .....	52
Table 4.5 Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan tentang Jumlah makan di SMK Bhakti Kencana Kota Bandung .....	53

## DAFTAR BAGAN

Bagan

Halaman

Kerangka Pemikiran..... 33

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian

Lampiran 2 : Kisi-Kisi Instrumen Dan Instrumen Penelitian

Lampiran 3 : Hasil Uji Validitas Instrumen

Lampiran 4 : Hasil Rekapitulasi Hasil Penelitian

Lampiran 5 : Karakteristik Responden

Lampiran 6 : Lembar Konsultasi Karya Tulis Ilmiah

Lampiran 7 : Persyaratan Pendaftaran Sidang

Lampiran 8 : Jadwal Penelitian

Lampiran 9 : Daftar Riwayat Hidup

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Seiring dengan perkembangan , gaya hidup dan aktivitas seseorang menjadi tidak teratur. Perubahan gaya hidup tersebut merupakan salah satu pergeseran perubahan makan. Kebiasaan makan sendiri merupakan suatu pola perilaku yang berhubungan, pemilihan jenis, frekuensi makan seseorang dan kandungan makanan serta porsi makan (Pasaribu, Lampus, & Sapulete, 2014). Saat ini pemilihan jenis makanan pada remaja tidak lagi berdasarkan kebutuhan gizi dan kanduan gizi di dalamnya, tetapi lebih kepada kepraktisan, untuk bersosialisasi atau semata untuk kesenangan (Kantt, Pandelaki, & Lapus, 2013).

Pola makan yang baik dapat mengandung sumber makanan zat pembangun, zat pengatur dan zat energi karena semua zat besi diperoleh untuk pemeliharaan dan pertumbuhan dan perkembangan otak. Serta dengan jumlah cukup yang sesuai dengan kebutuhan pola makan seimbang agar mencapai dan mempertahankan status gizi kesehatan yang optimal (Almatsier, S. Dkk, 2011)

Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal dapat dicapai dengan asupan zat-zat yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja. Timbulnya masalah gizi, yang berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kebutuhan dan kecukupan (Sulistioningsih, 2011). Perubahan gaya hidup yang terjadi pada pola makan yaitu makan tidak teratur, makan tidak tepat waktu, mengonsumsi cepat saji, makanan pedas,serta merokok (Begum, 2013).

Remaja cenderung melewati sarapan dengan langsung beraktivitas, padahal pada masa pertumbuhannya, remaja masih perlu melakukan sarapan pagi ( Sandra Fikawati, 2017). Remaja perempuan sering sekali memiliki pola makan tidak sehat, karena remaja ingin



menurunan berat badan secara drastic dengan melakukan diet (Arisman, 2010). Hal ini disebabkan oleh remaja yang memiliki body image (citra diri) negatif ( Sulistyoningsih, 2012).

Sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan remaja mengenai pola makan dengan prevalensi kurus, sedang gemuk, dan obesitas dapat dilihat dari perhitungan IMT (indeks Massa Tubuh) dengan kategori (<17,0 kurus) normal 18,5-25.0 dan gemuk 25,1-27,0. Dengan cara perhitungan  $(BB/TB^2)$  (Merryana Andriani, 2012)

Data Kemenkes RI 2018 bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Status gizi remaja umur 16-18 tahun prevalensi kurus 9,1% prevalensi di Jawa Barat tertinggi ada di kota Cirebon. Prevalensi gemuk 7,6% dengan prevalensi tertinggi di kota Depok (20,8%) (Dinkes ProvJabar, 2017)

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Trintrin.T Mudjianto dkk 2016, kebiasaan makan pada remaja di enam kota besar salah satunya Bandung yaitu dengan kebiasaan tidak sarapan sebanyak (2,1%), Tempat makan siang yaitu di sekolah sebanyak (4,1%), jenis makan siang mie instan (26,1%) mie bakso (33,6%) fried chicken (9,3%), jenis makan malam mie instan sebanyak (32,2%).

Hasil penelitian Lusiana 2019, yaitu pola makan remaja di SMP Lubuk Pakam adalah 44,4% baik dan 55,5% pola makan tidak baik. Jumlah konsumsi makan yang baik 44,4%, jenis konsumsi baik 71,1% , status gizi normal dengan pola makan baik 33,3%.

Hasil penelitian Ratna Verawati 2015 bahwa sebanyak 51,7% mempunyai pola makan tidak normal dan sebanyak 48% mempunyai pola makan normal. Penelitian pola makan ini berdasarkan *Food Frequency Questioner (FFQ)*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa , sebagian besar dari responden yaitu memiliki pola makan tidak normal. Hal ini dikarenakan oleh aktivitas atau kegiatan remaja yang tidak sempat

makan dengan teratur dan adanya remaja yang memiliki body image negatif sehingga mempengaruhi pola makan, remaja cenderung membatasi konsumsi makan karena adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Hasil penelitian Kusmaya dalam Sada (2012) menjelaskan bahwa persepsi remaja terhadap body image dapat menentukan pola makan dan status gizinya. Terdapat adanya hubungan positif antara persepsi body image dengan frekuensi makan, dimana semakin negative persepsi body image maka remaja akan cenderung untuk mengurangi frekuensi makannya.

Menurut Lawrence Green (1993) dalam Notoatmodjo (2014), bahwa kesehatan seseorang atau masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor perilaku dan faktor diluar perilaku. Teori perilaku sendiri ditentukan atau dibentuk dari tiga faktor yaitu : faktor predisposisi, faktor pendukung, faktor pendorong. Faktor pendukung yang terwujud dalam lingkungan, fasilitas dan sarana. Faktor pendorong yang terwujud dalam sikap dan perilaku petugas yang merupakan kelompok referensi dari perilaku masyarakat.. Faktor predisposisi merupakan faktor anteseden terhadap perilaku yang menjadi dasar atau motivasi bagi pelaku. Yang termasuk dalam faktor ini adalah pengetahuan, sikap, nilai, dan persepsi berkenaan dengan motivasi seseorang atau kelompok untuk bertindak. Pengetahuan merupakan aspek domain penting, sehingga remaja dengan pengetahuan remaja baik akan menerapkan pola makan baik dan jika pengetahuan remaja kurang maka pola makanpun tidak baik.

Pengetahuan dan sikap adalah faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi perilaku kesehatan, disebutkan oleh Abraham (2011) dalam psikologi untuk perawat bahwa sikap terbentuk dari 3 komponen yaitu emosi, persepsi dan motivasi saling berkaitan oleh sebab itu persepsi dan motivasi tidak diteliti, fasilitas atau sarana dan prasarana, petugas kesehatan menurut Arikunto (2014) merupakan variabel yang tidak dapat dirubah kebenarannya atau disebut variabel statis atau variabel tidak berdaya, sehingga hal tersebut tidak diteliti juga (Arikunto, 2014)

Pengetahuan pada dasarnya terdiri dari sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan itu diperoleh baik pengalaman langsung maupun pengalaman orang lain (Notoatmodjo, 2012)

Penulis memilih remaja putri di SMK Bhakti Kencana karena mereka cenderung tidak memperhatikan pola makan dan hanya makan makanan yang tersedia di kantin yaitu ( seblak, gorengan, minuman manis lainnya). Remaja putri lebih mendominasi sekolah tersebut serta cenderung memperhatikan Berat Badan sehingga tak jarang remaja tidak makan makanan pokok, hanya makan makanan *Snack* untuk mengganjal saat jam-jam sekolah, sebagai akibat remaja tersebut memiliki frekuensi makan yang kurang teratur serta memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji, dan seringkali kandungan gizi tidak diperhatikan. Di SMK Bhakti Kencana Bandung cukup banyak remaja yang tidak memenuhi kebutuhan hariannya dikarenakan persepsi body image (takut kenaikan berat badan). Pola makan pada remaja yang baik yaitu pemenuhan gizi seimbang dengan memperhatikan frekuensi makan, jumlah makanan dan jenis makanan untuk pertumbuhan dan perkembangan pada remaja Akibat dari pola makan yang tidak baik sehingga selain timbul gangguan pencernaan, sering mengalami ngantuk, lemas dan kurang konsentrasi saat belajar.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 05 maret 2020 di Smk keperawatan Bhakti Kencana jalan Sindang Sari no.100 Kota Bandung dengan cara wawancara terhadap 20 orang , “didapatkan 17 mengonsumsi makanan cepat saji, dan didapatkan 3 sedikit mengonsumsi buah dan sayur”. Berdasarkan fenomena diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Smk keperawatan Bhakti Kencana ,Kota Bandung.

Berdasarkan data-data di atas maka penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “ Gambaran Pengetahuan tentang Pola Makan pada Remaja di SMK Keperawatan Bhakti Kencana Kota Bandung”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas, yang menjadi perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ Bagaimanakah Gambaran Pengetahuan tentang Pola Makan pada Remaja di SMK Keperawatan Bhakti Kencana Kota Bandung?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan tentang Pola Makan pada Remaja di SMK Keperawatan Bhakti Kencana Kota Bandung

### **1.3.2 Tujuan khusus**

- 1) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang pengertian pola makan
- 2) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang jenis makanan
- 3) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang frekuensi makanan
- 4) Mengidentifikasi gambaran pengetahuan remaja tentang jumlah makan

## **1.4 Manfaat**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini dapat di gunakan sebagai masukan untuk menambah pengetahuan remaja tentang pola makan

### **1.4.2 Manfaat Praktisi**

- 1) Bagi institusi Sekolah  
Dapat menjadikan gambaran pengetahuan anak didiknya tentang pola makan sehat, sehingga sekolah bisa membuat program promosi tentang pola makan pada usia remaja.

2) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menjadi data dasar untuk penelitian selanjutnya tentang pola makan pada remaja.

3) Universitas Bhakti Kencana

Untuk menambah bahan-bahan bacaan tentang pola makan remaja, dan sebagai literature untuk penelitian selanjutnya

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Konsep Pengetahuan

##### 2.1.1 Definisi Pengetahuan

Pengetahuan dasarnya terdiri atas sejumlah fakta dan teori yang memungkinkan seseorang untuk dapat memecahkan masalah yang dihadapinya. Pengetahuan ini diperoleh baik pengalaman langsung maupun pengalaman orang lain. (Notoadmodjo, 2018)

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, menjawab pertanyaan (what). Pengetahuan dapat menjawab pertanyaan apa sesuatu itu. Perlu dibedakan antara pengetahuan dan keyakinan, walaupun keduanya mempunyai hubungan yang sangat erat. (Notoatmodjo, 2018: 1)

Pengetahuan (*knowledge*) adalah hasil tahu manusia yang hanya menjawab pertanyaan “apa” (*what?*). Lebih lengkapnya pengetahuan adalah segala informasi yang diketahui atau didasari oleh seseorang. Dalam pengetahuan lain, pengetahuan merupakan berbagai gejala yang ditemui dan didapat melalui pengamatan indera. (Hasmi, 2014 )

Dari ketiga pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui penginderaan yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya) dan sebagai sumber informasi yang disadari atau diketahui dari seseorang.

##### 2.1.2 Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan seseorang menurut objek mempunyai tingkat yang berbeda-beda, secara garis besar pengetahuan mempunyai 6 tingkatan menurut Notoatmodjo (2018) yaitu :

###### a. Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat suatu materi yang sudah dipelajari sebelumnya, termasuk kedalam pengetahuan tingkat ini adalah dengan cara mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari

keseluruhan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan tingkat yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain : menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan dan lain sebagainya.

**b. Memahami (*Comprehension*)**

Memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan, yaitu untuk menjelaskan secara benar mengenai objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan, contoh menyimpulkan dan meramalkan terhadap objek yang dipelajari.

**c. Aplikasi (*Application*)**

Aplikasi dapat diartikan yaitu sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang sudah dipelajari kepada keadaan atau situasi kondisi yang benar kebenarannya. Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau pengguna hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dalam konteks atau situasi yang lain.

**d. Analisis (*Analysis*)**

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi dan terdapat kaitannya dengan satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dari penggunaan kata kerja, seperti menggambarkan, membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

**e. Sintesis (*Synthesis*)**

Sintesis yaitu menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru, misalnya dapat menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

**f. Evaluasi (*Evaluation*)**

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi (jelas) atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria-kriteria yang telah ada.

**2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan**

Dari berbagai macam cara yang memperoleh kebenaran pengetahuan sepanjang sejarah, dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu :

**a. Cara tradisional atau non ilmiah**

Cara tradisional terdiri dari empat cara yaitu :

**1) *Trial and Error***

Cara yang dipakai orang sebelum ada kebudayaan, bahkan mungkin sebelum adanya peradaban. Pada waktu itu jika seseorang menghadapi persoalan atau masalah., upaya yang dilakukan hanya dengan mencoba-coba saja. Cara coba-coba ini dilakukan dengan menggunakan kemungkinan dalam memecahkan masalah, dan apabila kemungkinan tidak berhasil maka dicoba kemungkinan lain sampai berhasil. Oleh karena itu cara ini disebut dengan metode *trial* (coba) dan *Error* (gagal atau salah atau metode coba salah adalah coba-coba). (Notoatmodjo, 2018 : 11).

**2) Secara Kebetulan**

Pengetahuan yang di contohkan seperti pertemuan secara kebetulan terjadi karena tidak disengaja oleh orang yang bersangkutan. (Notoatmodjo, 2018 : 12)

**3) **Kekuasaan atau Otoritas****

Dalam kehidupan manusia sehari-hari, banyak sekali kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh manusia dan tradisi-trsdisi yang dilakukan itu baik atau tidak. Kebiasaan ini tidak hanya terjadi pada masyarakat modern. Kebiasaan-kebiasaan ini seolah-olah



diterima dari sumbernya berbagai kebenaran yang benar adanya. Sumber pengetahuan ini dapat berupa dari tokoh masyarakat baik secara formal maupun secara informal, ahli agama, pemegang pemerintahan dan lain sebagainya. (Notoatmodjo, 2018 : 12 ).

**4) Berdasarkan pengalaman pribadi**

Ada pepatah mengatakan bahwa “Pengalaman adalah guru terbaik”. Pepatah ini mengandung maksud bahwa pengalaman itu merupakan suatu cara untuk mendapatkan kebenaran (Notoadmodjo, 2018 : 13).

**5) Cara Akal sehat**

Sejak sebelum adanya pengetahuan. Orang terdahulu sangat menuruti nasehat orang tua sebagai landasan ilmu pengetahuan. (Notoatmodjo, 2018,14)

**6) Kebenaran Melalui Wahyu**

Kebenaran dari seorang Nabi adalah sebagai Wahyu dan bukan hasil dari penalaran manusia. (Notoatmodjo, 2018, 14)

**7) Kebenaran Secara Intuitif**

Ilmu pengetahuan yang didapat secara cepat di luar proses penalaran atau berfikir karena merupakan proses di luar kesadaran. (Notoatmodjo,2018 :15)

**8) Jalan pikiran**

Sejalan perkembangan kebudayaan manusia cara berpikir manusia pun ikut berkembang. Dari sini manusia telah mampu menggunakan penalarannya dalam memperoleh pengetahuan. Dengan demikian, dalam memperoleh kebenaran pengetahuan manusia telah menjalankan jalan pikirannya, baik melalui induksi maupun deduksi. Induksi dan deduksi pada dasarnya yaitu cara melahirkan pemikiran secara tidak langsung melalui pertanyaan-pertanyaan yang dikemukakan. (Notoatmodjo, 2018 : 15)

## 9) Induksi

Merupakan proses penarikan kesimpulan yang dimlai dengan pernyataan-pernyataan yang khusus ke umum. Berdasarkan pengalaman-pengalaman empiris yang dianggap oleh indera. (Notoatmodjo, 2018 : 15)

### b. Cara modern atau cara ilmiah

Cara baru untuk mendapat pengetahuan pada dewasa ini telah sistematis, logis dan ilmiah yaitu metode ilmiah. Lalu, metode berfikir deduktif-induktif bahwa dalam mendapat kesimpulan dilakukan dengan mengadakan observasi secara langsung, membuat catatan terhadap semua fakta yang berhubungan dengan objek yang diamati (Notoatmodjo, 2018 : 19).

#### 1) Kriteria metode Ilmiah

##### a. Berdasarkan Fakta

Informasi-informasi atau keterangan yang akan diperoleh penelitian, baik yang akan dikumpulkan maupun dianalisis hendaknya berdasarkan fakta atau kenyataan, bukan berdasarkan pemikiran sendiri atau dugaan.

##### b. Bebas dari prasangka

Fakta dan data berdasarkan bukti yang lengkap dan objektif, bebas dari pertimbangan-pertimbangan subjektif.

##### c. Menggunakan Prinsip Analisis

Fakta atau data yang diperoleh melalui metode ilmiah, tidak hanya apa adanya. Fakta serta kejadian harus dicari sebab akibatnya atau alasan-alasan menggunakan prinsip analisis.

##### d. Menggunakan Hipotesis

Dugaan (bukti) sementara perlu untuk memandu jalan pikiran ke arah tujuan yang dicapai.

**e. Menggunakan Ukuran Objektif**

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

**2) Langkah-langkah Metode Ilmiah**

**a. Memilih dan atau Mengidentifikasi masalah**

Diperlukan pemikiran yang cermat untuk memilih masalah. Pengalaman-pengalaman lapangan sangat pembantu untuk pemilihan masalah penelitian.

**b. Menetapkan Tujuan Penelitian**

Merupakan pernyataan mengenai informasi (data) apa saja yang akan digali melalui penelitian.

**c. Studi Literatur**

Merupakan tinjauan teoritis, untuk memperoleh dukungan teoritis terhadap masalah penelitian perlu banyak membaca buku literature, baik berupa buku teks (teori) maupun hasil penelitian orang lain.

**d. Merumuskan Kerangka Konsep Penelitian**

Kerangka konsep merupakan suatu uraian dan visual konsep serta variable-variabel yang akan di ukur(diteliti).

**e. Merumuskan Hipotesis**

Agar analisi tersebut terarah, sehingga perlu dirumuskan hipotesis terlebih dahulu. Hipotesis yaitu dugaan sementara terhadap terjadinya suatu hubungan variable yang akan diteliti.

**f. Merumuskan Metode Penelitian**

Metode penelitian ini mencakup jenis dan metode penelitian yang akan digunakan, populasi, dan sampel penelitian, cara (metode), dan alat ukur (pengumpulan data), serta rencana pengolahan dan analisis data.

**g. Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dilaksanakan berdasarkan cara dan alat pengumpulan data

**h. Mengolah dan Menganalisis Data**

Pengolahan data analisis data dapat dilaksanakan secara manual atau dengan bantuan komputer

**i. Membuat Laporan**

Laporan penelitian adalah penyajian data. Artinya disajikan data-data hasil penelitian yang sudah dilakukan

**2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan**

Menurut Suparyanto dalam buku Notoatmodjo (2018: 140), berikut adalah beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain yaitu :

**a. Faktor pendidikan**

Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan lebih mudah menerima informasi tentang objek atau yang berkaitan soal pengetahuan. Pengetahuan umumnya didapat dari informasi yang disampaikan oleh orang tua, guru, dan media masa. Pendidikan sangat erat kaitannya dengan pengetahuan, pendidikan termasuk salah satu kebutuhan dasar manusia yang sangat dibutuhkan untuk mengembangkan diri. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka dapat semakin mudah untuk menerima, mengembangkan pengetahuan dan teknologi.

**b. Faktor pekerjaan**

Pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mendapatkan informasi yang dibutuhkan terhadap suatu objek.

**c. Faktor pengalaman**

Pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang mengenai suatu hal, maka semakin bertambah pengetahuan seseorang akan hal tersebut.

Pengukuran pengetahuan dilakukan melalui wawancara atau angket (kuesioner) yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

**d. Keyakinan**

Keyakinan yang diperoleh oleh seseorang biasanya didapat secara turun-temurun dan tidak dapat dibuktikan terlebih dahulu, keyakinan positif dan keyakinan negative dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang.

**e. Sosial budaya**

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

**f. Umur**

Semakin bertambahnya umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Dari kepercayaan pun orang yang belum cukup tinggi tingkat kedewasaannya akan berbeda.

**g. Lingkungan**

Lingkungan yaitu seluruh kondisi yang berada disekitar manusia dan perilaku orang atau kelompok. Lingkungan adalah input kedalam diri seseorang sehingga sistem adaptif yang melibatkan baik faktor internal atau eksternal. Seseorang yang hidup dalam lingkungan yang berfikir luas maka pengetahuan akan lebih baik daripada orang yang hidup dilingkungan yang sempit.

**h. Informasi**

Kemudahan untuk memperoleh suatu informasi dapat mempercepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru.

### **2.1.5 Pengukuran Pengetahuan**

Menurut (Arikunto, 2013 : 246) pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau kuesioner yang menanyakan tentang isi

materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengetahuan dibagi menjadi 3 kategori, yaitu :

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

## **2.2 Konsep Remaja**

Remaja adalah individu baik pria atau wanita yang berada pada masa/ usia antara anak-anak dan dewasa. Remaja adalah kelompok orang yang berusia 10-19 tahun. ( Haryani Sulistioningsih, 2012). Remaja memiliki kecenderungan yang kuat untuk berkelompok dan suka bergabung bersama kelompok remaja sejenis (Sa'id, 2015)

### **2.2.1 Perkembangan pada Masa Rentang Waktu**

Menyebutkan bahwa perkembangan masa (rentang waktu) pada remaja berdasarkan sifat atau ciri-cirinya dibagi menjadi tiga, yaitu :

- 1) Masa Remaja Awal (10-12 tahun)
  - a. Akan merasa lebih dekat dengan teman sebayanya.
  - b. Remaja akan memiliki rasa merasa ingin bebas.
  - c. Akan banyak memperhatikan keadaan tubuh dan mulai berfikir imajinasi ( abstrak).
- 2) Masa Remaja Tengah (13-15 tahun)
  - a. Tampak dan merasa ingin mencari jati diri.
  - b. Mulai ada ketertarikan terhadap lawan jenis.
  - c. Timbul perasaan cinta yang mendalam.
  - d. Kemampuan berfikir imajinasi mulai berkembang.
  - e. Berkhayal mengenai hal yang berkaitan dengan seks.

- 3) Masa Remaja Akhir ( 16-19 tahun)
  - a. Menampakkan pengungkapan kebebasan diri.
  - b. Mencari teman sebaya lebih selektif.
  - c. Memiliki citra 9 gambaran, keadaan, peranan) terhadap tubuh dan dirinya.
  - d. Mewujudkan perasaan cinta.
  - e. Memiliki kemampuan berfikir khayal atau abstrak.( Wahyu Mahar Permatasari, 2016)

## 2.2.2 Perkembangan Remaja

### 1) Perkembangan Fisik

Remaja memiliki tugas perkembangan yaitu mencapai identitas dari versi binggung peran. Kemampuannya mencapai identitas diri dilakukan melalui serangkaian tugas perkembangan yang penting pada masa remaja yaitu mampu menerima keadaan fisiknya, mampu menerima dan memahami peran yang sesuai. Menurut Erickson dalam (Desmita, 2017)

Pada anak laki-laki tumbuhnya kumis dan jenggot, jakun dan suara membesar. Puncak kematangan seksual anak laki-laki adalah dalam kemampuan ejakulasi, pada masa ini remaja sudah dapat menghasilkan sperma. Ejakulasi ini biasanya terjadi pada saat tidur dan diawali dengan mimpi basah. ( Sarwono,2011)

Pada anak perempuan tampak perubahan pada bentuk tubuh seperti tumbuhnya payudara dan panggul yang membesar. Puncak kematangan pada remaja wanita adalah ketika mendapatkan menstruasi pertama (*menarche*). Menstruasi pertama menunjukkan bahwa remaja perempuan telah memproduksi sel telur yang tidak dibuahi, sehingga keluar bersama darah

menstruasi melalui vagina atau alat kelamin wanita.  
(Sarwono,2011)

## 2) Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi sangat berhubungan dengan perkembangan hormone, dapat ditandai dengan emosi yang sangat labil. Remaja belum mengendalikan emosi yang dirasakannya dengan sepenuhnya. (Sarwono, 2011)

## 3)Perkembangan Kognitif

Remaja mengembangkan kemampuannya dalam menyelesaikan masalah dengan tindakan yang logis . remaja dapat berfikir abstrak dan menghadapi masalah yang sulit secara efektif. Jika terlibat dalam masalah, remaja dapat mempertimbangkan beragam penyebab dan solusi yang sangat banyak ( Potter & Perry, 2012).

## 4) Perkembangan Psikososial

Perkembangan psikososial ditandai dengan terkaitnya remaja pada kelompok sebaya. Pada masa ini, remaja mulai tertarik dengan lawan jenis. Minat sosialnya bertambah dan penampilannya menjadi lebih penting dibandingkan sebelumnya. Perubahan fisik yang terjadi seperti berat badan dan proporsi tubuh dapat menimbulkan perasaan yang tidak menyenangkan seperti, malu dan tidak percaya diri. ( Potter & Perry,2012)

## **2.3 Pola Makan Remaja**

### **2.3.1 Pengertian pola makan**

Pola makan adalah karakteristik dari kegiatan yang berulang kali untuk memenuhi kebutuhan dengan makan ( Sulistyoningsih (2011)



Pengertian pola makan menurut Handajani adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan menurut Suhardjo pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsi makanan terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial.

### 2.3.2 Jenis makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, Lauk hewani, Lauk nabati, Sayuran, dan Buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung. (Sulistyoningsih, 2011).

#### a) Pemilihan makanan

Makanan yang harus kita hindari dan makanan yang sebaiknya kita konsumsi

Berikut ini merupakan daftar makanan yang harus kamu hindari :

1. Semua makanan yang mengandung gula tinggi dan diproses oleh pabrik, seperti *biscuit*, *chips*, coklat, dan lain-lain.
2. Semua makanan yang terbuat dari tepung (bakmi, roti, jajanan pasar, dan lain-lain)
3. Semua makanan pabrik yang memiliki gula di atas 5g
4. Minuman mengandung gula
5. Makanan manis, seperti kue bolu, brownis, dan lain-lain
6. Makanan yang digoreng dan dibalut oleh tepung, seperti pisang goreng.

Makanan yang harus dihindari yaitu gula dan gorengan. Mengonsumsi makanan dengan kandungan gula yang tinggi akan meningkatkan nafsu makan dan menambah lemak

dalam tubuh. Oleh karena itu, sebisa mungkin, harus membatasi konsumsi gula yang berasal dari tepung, dessert, atau makanan pabrik, penjelasan di atas tidak melarang untuk mengonsumsi gula, karena tubuh masih butuh karbohidrat sehingga harus tetap mengonsumsi gula dari sumber alami, seperti buah, nasi dan sayur-sayuran.

Kelebihan energi atau kalori akan menciptakan cadangan energi untuk lemak. Gula adalah sumber energi yang menyumbang penumpukan lemak paling banyak. Oleh karena itu harus membatasi konsumsi gula, terutama segala jenis gula, seperti gula pasir, gula cair, gula jawa, gula merah dan lain-lain.

### **Makanan yang perlu dikonsumsi**

Berikut ini merupakan makanan yang sebaiknya dikonsumsi

1. Semua makanan alami yang berasal dari tumbuhan dan hewan, seperti sayur, buah, daging-dagingan, tahu, dan tempe.
2. Semua produk yang bersifat *dairy*, seperti susu, telur, yoghurt (pastikan semua produk tersebut mengandung gula di bawah 5g).
3. Kacang-kacangan, seperti selai kacang, almond, kacang kenari, dan kacang lainnya. Namun, pastikan bila kacang tersebut tidak digoreng. Selai kacang merupakan sumber lemak yang baik walaupun memiliki kalori yang tinggi. Adapun sumber lemak baik lainnya adalah alpukat dan minyak zaitun (olive oil). Sementara itu, minyak goreng biasa sebaiknya dihindari karena merupakan sumber lemak yang tidak baik untuk tubuh. Dampak yang ditimbulkanpun

cukup besar, yakni bisa menyebabkan kanker dan kenaikan berat badan.

4. Segala jenis sayuran
5. Segala jenis buah. Namun, perlu digarisbawahi bahwa buah-buahan seperti duren, manga, jeruk, dan semangka mengandung gula yang cukup tinggi. Oleh karena itu, buah-buahan tersebut sebaiknya tidak dikonsumsi secara berlebihan. Buah yang bisa dikonsumsi dalam jumlah banyak adalah buah yang memiliki kata “beri”, yakni stroberi, *blueberry*, *raspberry*, dan lain-lain.

### 2.3.3 Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes, 2013).

#### a) Pola makan yang benar dan sederhana

Pola makan terbagi menjadi enam kali jam makan

- Sarapan (wajib)
- *Snack 1 (optional)*
- Makan siang (wajib)
- *Sanck 2 (optional)*
- Makan malam (wajib)
- *Snack 3 (optional)*

Alasan mengapa pola makan dibagi menjadi enam kali, yaitu agar tidak merasa cepat lapar. Jaak waktu antara setiap pola makan adalah 2 jam sampai 3 jam. Jadi, misalnya kita sarapan pukul 8 pagi, pada pukul 10 pagi, kita bisa mengonsumsi snack 1. Kemudian, pada pukul 12 siang, kita bisa mengonsumsi makan siang dan seterusnya.

Terdapat beberapa hal yang harus di ingat :

- *Snack* bersifat *optional* atau tidak wajib. Jika masih lapar, bisa mengonsumsi *snack*, kalau ingin di-*skip* pun tidak jadi masalah.
- Yang harus diperhatikan adalah pola makan dan jenis makanan, bukan jam makan. Misalnya saja, pada saat sarapan, yang harus diperhatikan adalah makanan yang dikonsumsi bukan waktu saat makan. Sebab, setiap orang memiliki waktu bangun tidur yang berbeda-beda. Lalu, pada hari itu, baru makan empat kali. Pada pukul 10 malam, lapar dan ingin makan (menggunakan jam makan yang ke-5, yakni makan malam), maka makan saja. Sebab, waktu makan itu tidak penting. Selama masih mengonsumsi kalori di bawah kebutuhan kalori harian, makan pukul 12 malam dan sebelum tidur pun tidak akan menjadi masalah.

Berikut ini penjelasan rincinya:

- **Sarapan (wajib)** : karbohidrat kompleks dari buah + protein dari *dairy product*

Mengapa harus *dairy product*? Sebab, saat bangun mungkin agak merepotkan jika harus memasak daging. Nah, kalau mengonsumsi *dairy product*, tidak perlu repot-repot memasak daging. Cukup masak telur (yang membutuhkan waktu kurang lebih 3 menit) atau minum susu. Untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, bisa mengonsumsi buah, sayur, atau karbohidrat kompleks seperti oatmeal, roti gandum.

- ✓ ***Snack 1 (optional)***

Dengan mengonsumsi makanan yang mengandung kombinasi antar karbohidrat dan protein, misalnya dari yoghurt (jika

disamakan dengan makanan saat sarapan pun tidak masalah). Juga bisa mengonsumsi minuman yang tidak bergula, seperti teh, kopi hitam atau coffee latte. Pastikan minuman ini tidak mengandung gula, bisa juga mengonsumsi biscuit yang rendah kalori.

- **Makan siang (wajib)** : daging + buah/sayut/ karbohidrat kompleks /nasi satu kepal (4 sdm)

Mengonsumsi daging saat makan siang, jika perempuan minimal 150 g sementara laki-laki minimal 200 g, daging yang dikonsumsi yaitu daging apa saja, bisa ikan, ayam, sapi, domba, udang dan lain-lain. Daging tersebut bisa kita masak dengan cara apapun selain digoreng dengan minyak biasa. Jika ingin menumisnya dengan menggunakan *olive oil* pun bisa. Yang terpenting, berat dagingnya sama dengan berat daging yang dimasak, untuk sayuran bisa dikonsumsi sepuasnya.

- ✓ **Snack 2 (optional)**

Pemilihan makanan yang sama dengan snack 1

- **Makan malam (wajib)**

Pemilihan makanan sama dengan makanan siang

- ✓ **Snack 3 (optional)**

Pemilihan makanan sama dengan *snack 1* dan *snack*

### b) Konsep pola makan harian

Berikut ini merupakan contoh konsep pola makan harian untuk yang memiliki berat badan 60kg. Kalori yang dibutuhkan tubuh dengan berat badan 60 kg adalah **60 kg x 25 = 1500 kalori** (kalori deficit). Sementara itu, protein yang dibutuhkan untuk tubuh dengan berat badan 60 kg adalah **60 kg x 1,5 = 90 g**. Dijelaskan pada table 2.1.

Table 2.1.1

#### Konsep Pola Makan

Waktu	Makanan	Jumlah kalori	Kandungan protein
Makan pagi	1 gelas susu + 1 tangkap roti gandum dan keju	250 kalori	20g
Snack 1	1 buah pisang	150 kalori	0g
Makan siang	150 g sate ayam (pisah bumbu) + nasi 4 sdm	330 kalori	30g
Snack 2	1 gelas coffe latte tanpa lemak dan gula	100 kalori	10g
Makan malam	150 g semur daging + nasi 4 sdm	350 kalori	30g
Snack 3	1 cup yoghurt rendah lemak	150 kalori	5g
	<b>Total</b>	1330Ori	95

**c) *Meal plan concept.* (Konsep pola makan)**

Terdapat tiga nutrisi utama yang dibutuhkan tubuh, yakni protein, karbohidrat, dan lemak. Lemak yang dimaksud adalah lemak yang baik untuk tubuh, misalnya lemak yang berasal dari alpukat. Oleh karena itu, fokus dalam *meal plan concept*.

**Protein**

Usahakan selalu mengonsumsi protein sebanyak 1,5 kali berat badan. Misalnya, berat badan 50kg, maka kebutuhan protein adalah 50kg dikalikan 1,5, yakni 75 g protein setiap hari.

**Cara menghitung kebutuhan protein**

- Setiap 100 g daging sapi, ayam, atau ikan mengandung kurang lebih 20 g protein. Jadi, bila mengonsumsi 150 g protein pada siang hari dan 150 g pada malam hari, anda sudah mengonsumsi 300 g daging yang mengandung 60 g protein. Sisa 15 g protein sudah tercukupi dari sumber lain, seperti susu dan lain-lain. Kalau tidak ada timbangan, tidak perlu khawatir. Patokan 100 g protein adalah sebesar telapak tangan.
  - Setiap satu gelas susu mengandung 10 g protein.
  - Setiap satu butir telur mengandung 7 g protein.
- Dari tiga makanan tersebut (daging, susu dan telur) merupakan sumber protein paling tinggi.

**Karbohidrat**

Karbohidrat sangat dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena itu, sebaiknya lakukan adalah membatasinya.

Sumber karbohidrat yaitu

- Nasi putih atau nasi coklat. Bila ingin mengonsumsi nasi, pastikan hanya mengambil empat sendok makan dari *rice cooker* atau sebesar telapak tangan. Perlu diketahui nasi coklat berbeda dengan nasi merah. Nasi coklat lebih baik untuk tubuh karena kandungan gula di dalamnya lebih rendah. Selain itu, rasanya pun seperti nasi putih.
- Buah dan sayur. Sayur-sayuran bisa kita konsumsi sepuasnya, sama seperti buah-buahan kecil seperti anggur, stroberi, *blueberry*, *raspberry*, dan lain-lain. Namun, harus membatasi konsumsi buah yang besar dan bisa digenggam (maksimal tiga porsi saja). Yang termasuk buah-buahan tersebut adalah manga, apel, pisang, kiwi, dan lain-lainnya. Maksud dari tiga porsi tersebut adalah 2 buah pisang dan 1 buah kiwi (totalnya 3 porsi) atau bisa juga buah yang sama yaitu 3 buah pisang.
  - Karbohidrat kompleks. Tidak ada yang bisa mengalahkan oatmeal bila berbicara karbohidrat kompleks. Roti gandum bagus, akan tetapi harus waspada karena roti gandum palsu yang di jual di pasaran. Warna coklat yang ada pada roti gandum palsu berasal dari gula coklat. Pastikan roti gandum yang mencantumkan *nutrition fact* pada kemasannya dan memiliki kadar gula di bawah 5 g. bila ingin mengonsumsi roti



gandum batasi hanya satu tangkap (2 lembar).

### **Lemak**

Makanan yang mengandung lemak yang baik untuk tubuh cukup sulit dicari dan biasanya mengandung kalori yang tinggi. Oleh karena itu, ada lemak yang menyehatkan, sebaiknya tetap membatasi makanan-makanan ini. Sekedar memberikan informasi, 1 g lemak sama dengan 9 kalori. Namun, 1 g protein/karbohidrat itu hanya 4 kalori.

Sumber lemak baik yaitu :

- Telur utuh (termasuk telur kuning).  
Sebenarnya, kolestrol yang terkandung dalam kuning telur adalah kolestrol yang baik untuk tubuh. Bila mengonsumsinya secara tidak berlebihan, kuning telur baik untuk tubuh. Dalam sehari, kita bisamengonsumsi maksimal dua kuning telur.
- Kacang-kacangan, seperti almon, kacang kenari, atau selai kacang.
- Minyak zaitun atau *olive oil*

### ***Cheat Meal***

*Cheat Meal* adalah momen ketika bebas makan apa saja hanya untuk satu kali. Tujuan *cheat meal* adalah untuk memancing tubuh agar tidak bosan dan stress. Karena,

jika tubuh terus berada dalam zona defisit kalori, tubuh bisa stress. Idealnya *cheat meal* dilakukan satu kali dalam satu minggu atau minimal empat hari dalam sekali.

### **Contoh konsep *Cheat meal* untuk satu hari**

Berikut ini adalah contoh konsep cheat meal untuk yang memiliki berat badan 60kg. Kalori yang dibutuhkan tubuh dengan berat badan 60kg adalah **60 kg x 30 = 1800 kalori** (maintain kalori). Sementara itu, protein yang dibutuhkan untuk tubuh dengan berat 60kg adalah **60 kg x 1,5 = 90 g**. dijelaskan pada table 2.1.2

Table 2.1.2

#### Konsep Cheat Meal

<b>Waktu</b>	<b>Makanan</b>	<b>Jumlah Kalori</b>	<b>Kandungan Protein</b>
Sarapan	1 gelas susu + 1 tangkap roti gandum dan selai kacang	250 kalori	20g
Snack 1	1 buah pisang	150 kalori	0 g
Makan siang	150 g sate ayam (pisah bumbu) + nasi 4 sdm	330 kalori	30g
Snack 2	1 gelas coffe	100 kalori	10g

	latte tanpa lemak dan gula		
Makan malam	1 piring nasi goreng kambing	600 kalori	30g
Snack ( <i>cheat meal</i> )	1 cup es krim	300 kalori	5g
	<b>Total</b>	<b>1730 kalori</b>	<b>95g</b>

#### 2.3.4 Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Willy (2011) (<http://repository.unimus.ac.id> 2)

##### a) Penilaian Status gizi

Skrining gizi diawali dengan pengukuran tinggi dan berat badan secara akurat sehingga diperoleh IMT yang tepat hasil tersebut kemudian disesuaikan dengan grafik pertumbuhan dari nasional centre for health statistic (2000) sehingga diketahui berat dan tinggi badan actual dan potensinya terkait gangguan pertumbuhan (strange & story 2005), (Hardiansyah, 2017)

- Indeks Massa Tubuh ( Merryana Andriani, 2012)

Status gizi	IMT
Malnutrisi berat	< 16
Malnutrisi sedang	>16- <17
Malnutrisi ringan	>17 - <18,5
Normal	>18,5 - <25
Gemuk	<25 - >30

Obesitas	>30
----------	-----

Untuk ukuran mengukur gizi remaja menggunakan rumus IMT (indeks massa Tubuh)

$$IMT = \frac{\text{berat badan}}{\text{tinggi badan} \times \text{tinggi badan}}$$

Keterangan :

Berat Badan (kg)

Tinggi badan (M)

Dalam buku karya Alvin hartato (2018 : 35) menjelaskan sebelum memulai untuk mengubah pola makan, cukup menginat kalori-in (kalori masuk) dan kalori out (kalori keluar). Kalori in adalah jumlah dari makanan yang masuk ke dalam tubuh. Sementara, kalori out adalah jumlah kalori atau energi yang keluar dari tubuh. Walaupun tidak berolah raga tubuh tetap mengeluarkan kalori untuk aktivitas sehari-hari, misalnya : untuk berjalan.

#### **b) Cara menghitung kalori harian**

1. Untuk menurunkan berat badan (kalori deficit)

##### **Berat badan x 25**

Misalnya, berat badan 50kg. maka kebutuhan harian 1250 kalori dalam sehari.

2. Untuk ingin mempertahankan berat badan agar tidak naik (maintain kalori)

##### **Berat badan x 30**

Misalnya, berat badan 50kg, maka kebutuhan harian 1500 kalori dalam sehari