

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Definisi Remaja

Menurut Ariani (2014), masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang disebut dengan masa pubertas. Pada masa ini, remaja sebagai seorang individu yang sedang mengalami perkembangan secara psikologis dan terjadinya perubahan fisik yang sangat cepat. Perubahan fisik ini akan membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh, khususnya terjadi pada remaja perempuan.

2. Karakteristik Remaja

Menurut Dieny (2014), fase remaja dengan berbagai perubahannya dapat dibedakan dalam 3 kategori berdasarkan dengan berbagai karakteristik tersebut memberi konsekuensi berbeda terhadap kepuasan mereka dan apa yang mereka punya termasuk “dirinya”.

Gunarsa (2004) merangkum beberapa karakteristik remaja yang dapat menimbulkan berbagai masalah pada diri remaja, yaitu kecanggungan dalam pergaulan dan kekakuan dalam gerakan, ketidakstabilan emosi, adanya perasaan kosong akibat perombakan pandangan dan petunjuk hidup, adanya sikap menentang dan menantang pada orangtua, pertentangan dalam dirinya sering menjadi pangkal penyebab pertentangan- pertentangan dengan orangtua, kegelisahan dalam banyak hal diinginkan tetapi remaja tidak sanggup memenuhi semuanya, senang bereksperimentasi, senang bereksplorasi, mempunyai banyak fantasi, khayalan, dan bualan serta kecenderungan membentuk kelompok dan kecenderungan kegiatan berkelompok.

Remaja memiliki tugas-tugas perkembangan, yang dikemukakan oleh Marcia (1991) dalam Sarwono (2003), yaitu:

- a. Masa remaja awal (12-15 tahun): lebih dekat dengan teman sebaya, ingin bebas, lebih banyak memperhatikan keadaan tubuhnya dan

mulai berpikir abstrak.

- b. Masa remaja menengah (15-18 tahun): mencari identitas diri, timbul keinginan untuk bersama dengan lawan jenis, mempunyai rasa cinta yang mendalam, mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, berkhayal tentang seks. Pertumbuhan dan perkembangan identitas diri ini digabungkan dengan *body image* dimana berfokus pada diri sendiri.
- c. Masa remaja akhir (18-21 tahun): pengungkapan identitas diri, lebih selektif dalam mencari teman sebaya, mempunyai citra jasmani dirinya, mampu berpikir abstrak.

3. Masalah Gizi Remaja

Dieny (2014) menyatakan bahwa masalah gizi yang sering dialami remaja adalah masalah gizi ganda yaitu kekurangan gizi dan kelebihan berat badan (*overweight*) serta kegemukan (*obesitas*). Disamping itu salah satu masalah gizi serius yang dihadapi dunia kini adalah konsumsi makanan olahan yang secara berlebihan. Ada tiga alasan mengapa remaja dikategorikan rentan. Pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada masa ini berpengaruh pada kebutuhan dan asupan zat gizi. Ketiga, kebutuhan khusus zat gizi perlu diperhatikan pada kelompok remaja.

Remaja belum sepenuhnya matang, baik secara fisik, kognitif, dan psikososial. Dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan, tidak jarang berujung pada *anoreksia nervosa*. Kesibukan menyebabkan mereka memilih makan diluar, atau hanya menyantap kudapan. Lebih jauh, kebiasaan ini dipengaruhi oleh keluarga, teman, dan media (terutama iklan televisi dan media sosial). Teman akrab sebaya berpengaruh besar pada remaja dalam hal memilih jenis makanan. Banyak remaja putri mempunyai kebiasaan tidak sarapan pagi, antara lain karena bangun kesiangan, karena ingin menjaga badan agar tetap langsing, atau karena lebih penting berdandan dibanding sarapan. Karena standar kegemukan belum dipahami betul, makan banyak remaja perempuan berdiet

agar badan lebih langsing meskipun realitas tubuhnya kurus (Soetjiningsih 2004).

Menurut Jafar (2012), masalah gizi pada remaja antara lain :

a. Kurus dan Kurang Energi Kronis (KEK)

Remaja dengan badan kurus atau disebut Kurang Energi Kronis (KEK) tidak selalu berupa akibat terlalu banyak olahraga atau aktivitas fisik. Pada umumnya faktor yang menyebabkan adalah karena makan terlalu sedikit. Remaja perempuan yang menurunkan berat badan secara drastis erat hubungannya dengan faktor emosional, seperti takut gemuk atau dibanding kurang seksi oleh lawan jenis.

b. Anemia

Anemia karena kurang zat besi adalah masalah yang paling umum dijumpai terutama pada perempuan. Zat besi diperlukan untuk membentuk sel-sel darah merah, kemudian dikonversi menjadi hemoglobin, lalu beredar ke seluruh jaringan tubuh yang berfungsi sebagai pembawa oksigen. Remaja perempuan membutuhkan lebih banyak zat besi daripada remaja laki-laki. Agar zat besi yang diabsorpsi lebih banyak tersedia oleh tubuh, maka diperlukan bahan makanan yang berkualitas tinggi. Seperti pada daging, hati, ayam, juga bahan makanan yang mengandung tinggi vitamin, membantu dalam penyerapan zat besi.

c. Obesitas

Walaupun kebutuhan energi dan zat-zat gizi lebih pada remaja daripada dewasa, akan tetapi ada sebagian remaja yang makannya terlalu banyak melebihi kebutuhannya sehingga menjadi gemuk. Aktif berolahraga dan pola makan yang teratur adalah cara untuk menurunkan berat badan.

d. Gangguan Pola Makan

Gangguan pola makan, anoreksia nervosa dan bulimia nervosa banyak terjadi di kalangan remaja, terutama remaja putri. Adalah hal yang wajar jika remaja memerhatikan penampilan fisik mereka, namun bila berlebihan makan bias menjadi obsesi dan mempengaruhi pola makan mereka. Pada awalnya, penderita biasanya hanya mencoba menurunkan berat badan atau ingin membentuk tubuh yang ideal, namun keinginan itu lama-kelamaan berubah menjadi obsesif dan diluar kendali.

4. Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja

a. Kebiasaan Makan yang Buruk

Menurut Ardiani (2012), kebiasaan makan yang buruk berpangkal pada kebiasaan makan keluarga dan lingkungan yang tidak baik sudah tertanam lama akan terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak terpenuhi kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka.

b. Pemahaman Gizi yang Keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama remaja putri hal ini sering menjadi penyebab masalah karena untuk memelihara kelangsingan mereka menerapkan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari atau makan-makanan seadanya (Ardiani, 2012).

c. Masuknya Produk Makanan yang Baru

Jenis makanan baru ataupun produk makanan baru merupakan godaan bagi kaum remaja yang cenderung memiliki rasa penasaran tinggi sehingga mereka akan terus mencoba makanan tersebut sampai muncul makanan baru lagi. Remaja tidak memperdulikan kebutuhan maupun asupan gizinya lagi sehingga status gizi mereka akan terganggu. Salah satu jenis produk makanan baru dari luar negeri yaitu *fast food* (Widyanti, 2015).

d. Promosi yang Berlebihan melalui Media

Menurut Ayu (2013), usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru. Kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi remaja. Padahal, produk makanan tersebut bukanlah makanan yang sehat bila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan.

B. *Body Image*

1. Definisi *Body Image*

Menurut Grogan (2008), istilah *body image* mempunyai pengertian yaitu persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. (Shinder dalam Grogan, 2008) mengartikan *body image* merupakan gambaran mengenai tubuh seseorang yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri.

Body image adalah suatu konsep pribadi seseorang tentang tampilan fisiknya. *Body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberi penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan, apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktual maka akan menimbulkan *body image* negatif (Melliana,2006).

Body image memiliki pengaruh terhadap bagaimana seseorang melihat dirinya yaitu positif atau negatif. Setiap orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya. Seseorang menilai dirinya positif, maka seseorang itu juga yakin akan kemampuan dirinya, selalu memandang positif dirinya, nyaman dengan keadaan yang ada pada dirinya bagaimanapun keadaannya. Seseorang yang menilai dirinya negatif, maka seseorang itu selalu tidak percaya diri, merasa minder, mudah emosi karena tidak bisa menerima keadaan dirinya sendiri sehingga biasanya mereka menjadi menarik diri (Romansyah, 2012).

2. Pengukuran *Body Image*

Pengukuran *body image* menggunakan aspek-aspek menurut Cash (2000) dalam Notoadmodjo (2007) yang terdiri dari :

a. Evaluasi Penampilan

Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidak puasaan yang secara intrinsik terkait pada kebahagiaan atau

ketidakbahagiaan, kenyamanan dan ketidaknyamanan terhadap penampilan.

b. Orientasi Penampilan

Mengukur banyaknya usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki serta meningkatkan penampilan dirinya.

c. Kepuasan Area Tubuh

Mengukur kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap area-area tubuh tertentu. Area-area tersebut adalah wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tampilan otot, berat badan ataupun tinggi badan.

d. Kecemasan Menjadi Gemuk

Menggambarkan kecemasan terhadap kegemukan dan kewaspadaan akan berat badan yang ditampilkan melalui perilaku nyata dalam aktivitas sehari-hari seperti kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.

3. Respon Body Image

Menurut Tadabbur (2008) respon *body image* terdiri dari positif dan negatif :

a. *Body Image* Positif

Body image positif adalah anggapan atau gambaran seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat positif. Dasar dari *body image* positif adalah penerimaan diri, hal ini disebabkan orang yang memiliki *body image* positif berat dapat mengenal dirinya dengan baik. Pada remaja yang memiliki *body image* positif dapat menerima segala informasi yang positif ataupun negatif tentang dirinya, juga dapat menerima atau memahami kenyataan yang bermacam-macam tentang dirinya sendiri.

Ciri-ciri *body image* positif adalah :

- 1) Optimis mengarungi kehidupan.
- 2) Yakin dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapi.

- 3) Penuh harap dan yakin dapat meraih kehidupan yang lebih baik.
- 4) Segera bangkit dari kegagalan dan tidak larut berkepanjangan.
- 5) Tidak ada hal yang tidak mungkin.
- 6) Penuh percaya diri.

b. *Body Image* Negatif

Body image negatif adalah gambaran serta anggapan seseorang tentang dirinya yang bersifat negatif. *Body image* negatif adalah gambaran serta anggapan seseorang tentang dirinya sendiri yang bersifat negative

Ciri-ciri *body image* positif adalah :

- 1) Merasa rendah diri, menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti ditengah masyarakat.
- 2) Merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungan.
- 3) Merasa tidak pantas dan tidak disukai oleh lingkungan dan orang sekitar.
- 4) Merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapatkan kegagalan dan cemoohan dari orang sekelilingnya.
- 5) Merasa kurang pendidikan di banding orang lain.
- 6) Kurang memiliki dorongan dan semangat hidup, tidak berani memulai sesuatu hal yang baru, selalu khawatir berbuat kesalahan dan ditertawakan orang.

4. Faktor yang Mempengaruhi *Body Image*

Faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002) adalah sebagai berikut :

a. Jenis Kelamin

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi dalam perkembangan *body image*

seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh lebih sering terjadi pada wanita daripada laki-laki. Pada umumnya wanita kurang puas terhadap tubuhnya dan memiliki *body image* mereka.

Menurut penelitian Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan bahwa sekitar 40-70% gadis remaja tidak puas dengan dua atau lebih aspek dari tubuh mereka. Ketidakpuasan biasanya berfokus pada jaringan adiposa substansial dalam tubuh bagian tengah atau bawah, seperti pinggul, perut, dan paha. Di berbagai negara maju antara 50-80% gadis remaja ingin menjadi langsing dan melakukan diet bervariasi dari 20% hingga 60%.

b. Usia

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), pada usia remaja seseorang, *body image* semakin penting. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan untuk mengontrol berat badan. Umumnya hal ini terjadi pada remaja putri daripada remaja putra. Remaja putri mengalami kenaikan berat badan yang normal pada masa pubertas dan menjadi tidak bahagia tentang penampilan dan *body image* negatif ini dapat menyebabkan gangguan makan (*eating disorders*). Ketidakpuasan remaja putri pada tubuhnya meningkat pada awal hingga pertengahan usia remaja, sedangkan pada remaja putra yang semakin berotot menjadi semakin tidak puas dengan tubuhnya. Pada usia dewasa adalah usia yang riskan untuk mengalami ketidakpuasan tubuh dan perilaku untuk mengontrol berat badan sering terjadi.

c. Media Massa

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), media massa berperan di masyarakat. Orang dewasa biasa membaca koran harian dan majalah. Wanita cenderung membaca majalah fashion. Setiap rumah memiliki seperangkat televisi yang menyala rata-rata 7 jam setiap hari dan masing-masing individu rata-rata menonton 3 sampai 4 jam sehari. Sepanjang tahun, anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi daripada tidur. Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen. Isi tayangan media sering menggambarkan standar kecantikan wanita

adalah tubuh yang kurus dan hal ini berarti dengan level kekusurannya kebanyakan wanita percaya bahwa mereka orang-orang yang sehat. Majalah wanita terutama majalah fashion, film dan televisi (termasuk tayangan khusus anak-anak) menyajikan gambar model-model yang kurus sebagai figur yang ideal sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan dirinya dan gangguan makan.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), Media massa mempengaruhi *body image* manusia melalui tiga proses yaitu persepsi, kognitif dan tingkah laku yang dikaitkan dengan *social comparison* dimana wanita cenderung membandingkan diri dengan model-model kurus yang dikategorikan menarik. Akibat *social comparison*, terjadi distorsi persepsi pada wanita dimana mereka merasa tubuh mereka gemuk padahal sebenarnya mereka tidak gemuk. Pada kognitif mereka telah tergambar bagaimana wanita yang dianggap menarik sehingga menjadikannya landasan untuk melakukan evaluasi diri terhadap penampilan. Dari segi tingkah laku dimana wanita ingin memiliki tubuh yang kurus seperti para model di media, mereka rela melakukan diet atau cara lain yang dapat mengurangi berat tubuh.

d. Keluarga

Menurut teori *social learning*, orang tua merupakan model yang penting dalam proses sosialisasi sehingga mempengaruhi *body image* anak-anaknya melalui *modeling*, *feedback* dan instruksi. Ketika bayinya lahir, orang tua menyambut bayi tersebut dengan persamaan antara bayi ideal yang mereka harapkan dengan penampilan bayi sebenarnya. Kebutuhan emosional bayi adalah disayangi lingkungan yang dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Harapan fisik bayi oleh orang tua juga sama seperti harapan anggota keluarga lain yaitu tidak cacat tubuh (Cash dan Pruzinsky, 2002).

e. Hubungan Interpersonal

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), hubungan interpersonal adalah seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan *feedback* yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk bagaimana perasaannya terhadap penampilan fisik. Hal inilah yang sering membuat seseorang cemas terhadap penampilan dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Rosen dan koleganya menyatakan bahwa *feedback* terhadap penampilan dan kompetisi teman sebaya dan keluarga dalam hubungan interpersonal mempengaruhi bagaimana pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya.

C. Pola Makan

Menurut Depkes RI (2009), pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau menyembuhkan penyakit.

Menurut Daniel (1977) dalam Arisman (2009) hampir 50 % remaja tidak sarapan pagi terutama pada remaja akhir. Penelitian yang lain membuktikan masih banyak remaja yaitu 89 % yang menyakini kalau sarapan memang penting, namun hanya 60 % dari mereka yang sarapan secara teratur.

Menurut ahli antropologi Margaret Mead, pola pangan atau food pattern adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai aksi terhadap tekanan ekonomi dan social budaya yang dialaminya. Pola pangan ada kaitannya dengan kebiasaan makan (Almatsier, 2009).

Pola konsumsi makan remaja yang sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang. Meningkatnya aktivitas kehidupan sosial dan kesibukan pada remaja akan memengaruhi kebiasaan makan. Remaja dengan aktivitas sosial tinggi, memperlihatkan peran teman sebaya menjadi tampak jelas. Di kota besar sering terlihat kelompok remaja bersama-sama makan di rumah makan yang menyajikan makanan siap saji (fast food) yang berasal dari negaranegara barat. Fast food tersebut pada umumnya mengandung kadar lemak maupun kalori tinggi,

sehingga apabila dikonsumsi setiap hari dalam jumlah yang banyak dapat menyebabkan kegemukan dengan segala dampaknya (Sayogo, 2006).

Ketidakseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan akan menimbulkan masalah gizi, baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang. Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar dan penurunan kesegaran jasmani. Dan asupan makanan pada masa remaja sebaiknya mengandung jumlah zat-zat gizi yang lebih tinggi daripada sebelumnya. Sebagai contoh remaja putri membutuhkan makanan dengan kandungan zat besi yang tinggi terlebih bagi remaja putri yang mengalami menstruasi setiap bulan (Sayogo, 2006).

Hasil survei mahasiswa kedokteran di Perancis membuktikan 16% mahasiswa kehabisan cadangan besi, sementara 75% menderita kekurangan besi. Penelitian lain terhadap masyarakat miskin di Kairo menunjukkan asupan besi sebagian besar remaja perempuan tidak mencukupi kebutuhan harian yang dianjurkan. Negara yang sedang berkembang, sekitar 27% remaja laki-laki dan 26% remaja perempuan mengalami anemia, negara maju angka tersebut hanya berkisar pada bilangan 5% dan 7%. Secara garis besar, sebanyak 44% perempuan di negara berkembang, termasuk Indonesia mengalami anemia gizi besi, di Amerika Serikat sebagian remaja tidak memperoleh kalsium sebanyak yang dianjurkan oleh RDA. Survei Departemen Pertanian Amerika (1995) membuktikan bahwa remaja putri yang berusia 12-19 tahun hanya mengkonsumsi 777 mg kalsium sehari (Arisman, 2009).

Pola makan yang sehat adalah makan yang seimbang antara karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, air dan serat makanan. Sementara itu, makanan yang seimbang adalah makanan yang tidak mementingkan salah satu unsur tertentu dan mengabaikan lainnya (Sumintarsih, 2008).

Menurut Sulistyoningsih (2011), pola makan terdiri dari tiga komponen yaitu; jenis, frekuensi, dan jumlah makanan.

a. Jenis Makan

Menurut Sulistyoningsih (2011), 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.

b. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes, 2013). Menurut Suhardjo (2009), frekuensi makan merupakan berulang kali makan sehari dengan jumlah tiga kali makan pagi, makan siang, dan makan malam.

c. Jumlah Makan

Menurut Willy (2011), jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok.

1. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan

Menurut Sulistyoningsih (2011), pola makan yang terbentuk gambaran sama dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan.

a. Faktor Ekonomi

Variabel ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi, kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor (Sulistyoningsih, 2011).

b. Faktor Sosial Budaya

Pantangan dalam mengonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. Kebudayaan di suatu masyarakat memiliki cara mengonsumsi pola makan dengan cara sendiri. Budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti dimakan, bagaimana pengolahannya, persiapan, dan penyajian (Sulistyoningsih, 2011).

c. Agama

Menurut Depkes RI (2008), dalam agama pola makan ialah suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan.

d. Pendidikan

Menurut Sulistyoningsih (2011), dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi.

e. Lingkungan

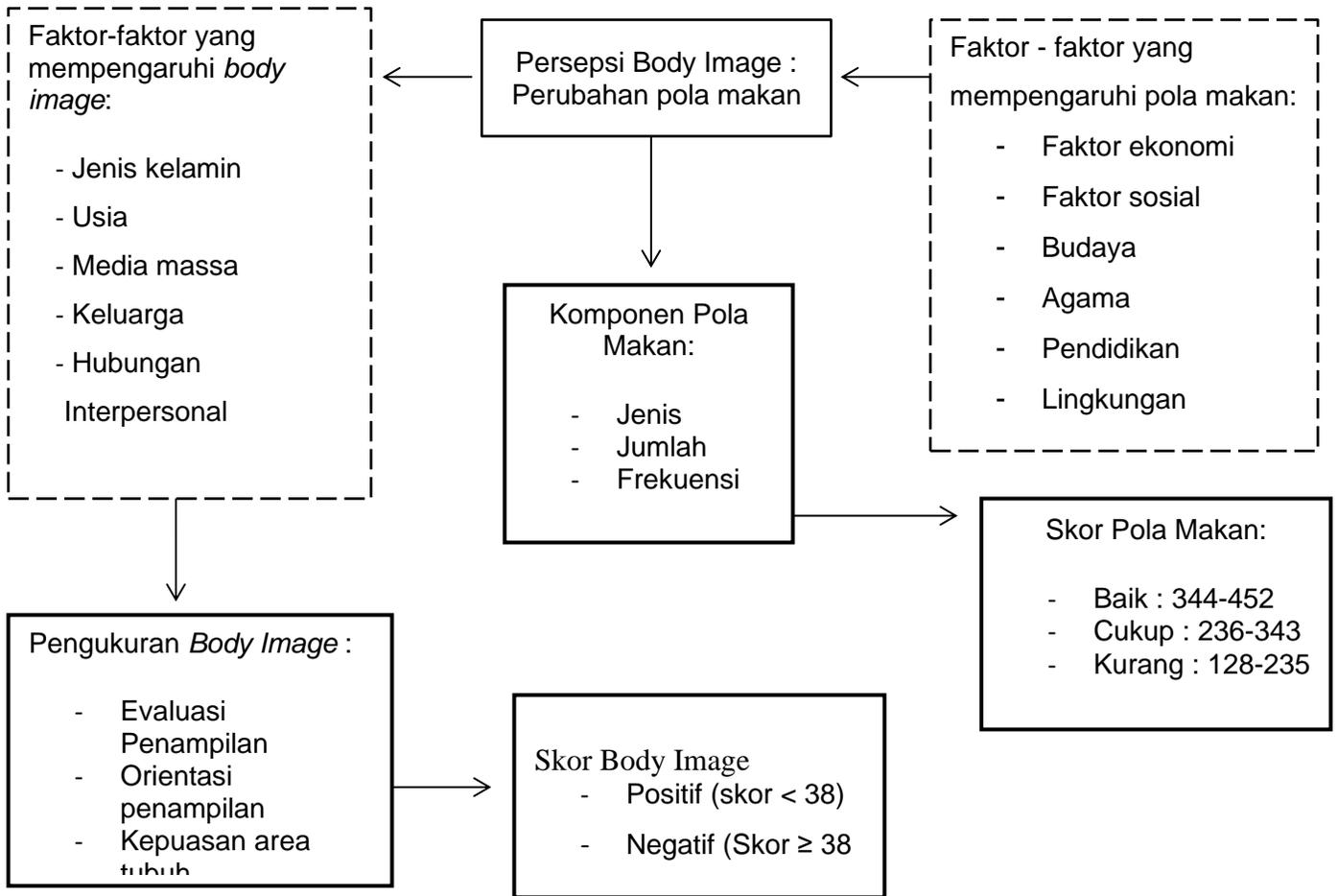
Menurut Sulistyoningsih (2011), dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak.

f. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan ialah suatu cara seseorang yang mempunyai ketersediaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan (Depkes,2009).

Willy (2011) mengatakan bahwa suatu penduduk mempunyai kebiasaan makan dalam tiga kali sehari adalah kebiasaan makan dalam setiap waktu.

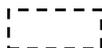
D. Kerangka Pikir Penelitian



Keterangan



Variabel yang diteliti



Variabel yang tidak diteliti