

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Penyelenggaraan Makanan Institusi**

##### a) Pengertian Penyelenggaraan Makanan Institusi

Penyelenggaraan makanan institusi adalah serangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, penyediaan atau pembelian bahan makanan, penerimaan, penyimpanan dan penyaluran bahan makanan, persiapan dan pengolahan bahan makanan, pencatatan dan pelaporan serta evaluasi yang dilaksanakan dalam rangka penyediaan makanan bagi kelompok masyarakat di sebuah institusi. Selain untuk memenuhi kebutuhan gizi, penyelenggaraan makanan bertujuan untuk menyediakan makanan yang baik dari segi mutu, jenis dan jumlahnya.

Penyelenggaraan makanan kelompok menurut sifatnya dapat dibedakan menjadi dua yaitu penyelenggaraan makanan bersifat komersial dan nonkomersial. Penyelenggaraan makanan yang bersifat komersial bertujuan untuk memperoleh keuntungan, seperti usaha restoran, kafetaria, kantin dan warung makan. Sedangkan penyelenggaraan makanan yang bersifat nonkomersial tidak bertujuan untuk memperoleh keuntungan seperti rumah sakit, asrama, panti asuhan, barak militer, pengungsi dan narapidana. Dengan demikian, penyelenggaraan makanan institusi merupakan penyelenggaraan makanan yang bersifat nonkomersial yang dilaksanakan di berbagai institusi baik yang dikelola oleh pemerintah maupun badan swasta atau yayasan sosial.

##### b) Kegiatan Penyelenggaraan Makanan

###### 1) Penyelenggaraan belanja bahan makanan

Perencanaan anggaran belanja bahan makanan adalah rangkaian kegiatan penghitungan anggaran berdasarkan laporan penggunaan anggaran bahan makanan tahun sebelumnya dengan mempertimbangkan fluktuasi harga, fluktuasi konsumen. Adanya rencana anggaran belanja berfungsi untuk mengetahui perkiraan jumlah anggaran bahan makanan yang dibutuhkan selama periode tertentu seperti waktu 1 bulan, 6 bulan, 1 tahun, dan sebagainya (Depkes RI, 2007).

Tujuan penyusunan anggaran belanja makanan adalah tersedianya taksiran anggaran belanja makanan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan macam dan

jumlah bahan makanan bagi konsumen atau klien yang dilayani sesuai dengan standar kecukupan gizi (Depkes RI, 2007).

## 2) Perencanaan menu

Merupakan serangkaian kegiatan menyusun hidangan dalam variasi yang serasi untuk manajemen penyelenggaraan makanan di institusi. Kegiatan ini sangat penting dalam sistem pengelolaan makanan, karena menu sangat berhubungan dengan kebutuhan dan penggunaan sumber daya lainnya dalam sistem tersebut seperti anggaran belanja, perencanaan menu harus disesuaikan dengan anggaran yang ada dengan mempertimbangkan kebutuhan gizi dan aspek kepadatan makanan dan variasi bahan makanan. Menu seimbang perlu untuk kesehatan, namun agar menu yang disediakan dapat dihabiskan, maka perlu disusun variasi menu yang baik, aspek komposisi, warna, rasa, rupa, dan kombinasi masakan yang serasi.

## 3) Pengadaan bahan makanan

Guna untuk penyelenggaraan makanan ada yang pengadaannya oleh pemerintah, ada yang diperoleh dari bantuan/sumbangan dan ada yang disiapkan menggunakan dana produsen. Baik bahan makanan yang dibeli ataupun bantuan bahan makanan dalam kemasan ataupun bahan makanan segar perlu dicek keamanannya. Untuk bahan makanan segar perlu di cek apakah layak dan aman untuk diolah dan di konsumsi (Kemenkes RI, 2013)

## 4) Pemesanan dan pembelian bahan makanan

Penyusunan permintaan atau order bahan makanan berdasarkan menu atau pedoman menu dan rata-rata jumlah pasien yang dilayani. Tujuan tersedianya daftar pesanan bahan makanan sesuai standar atau spesifikasi yang ditetapkan

## 5) Penerimaan Bahan Makanan

Suatu kegiatan yang meliputi memeriksa, meneliti, mencatat, melaporkan tentang macam dan jumlah bahan makanan sesuai dengan pesanan dan spesifikasi yang telah ditetapkan serta waktu penerimaannya (Kemenkes RI, 2013).

## 6) Penyimpanan bahan makanan

Suatu tata cara menata, menyimpan, memelihara keamanan bahan makanan kering dan basah, baik kualitas maupun kuantitas di gudang bahan makanan kering dan

basah serta pencatatan dan pelaporannya. Bertujuan untuk menyediakan bahan makanan siap pakai dengan kualitas dan kuantitas yang tepat sesuai dengan perencanaan.

7) Persiapan Bahan Makanan

Suatu proses kegiatan dalam menyiapkan bahan makanan yang siap diolah (mencuci, memotong, menyangi, meracik, dan sebagainya) sesuai dengan menu, standar resep, standar porsi, standar bumbu dan klien yang dilayani (Kemenkes RI, 2013).

8) Pengolahan atau pemasakan bahan makanan

Suatu kegiatan terhadap bahan makanan yang telah dipersiapkan sebelumnya menurut prosedur yang telah ditetapkan dengan menambahkan bumbu standar sesuai standar resep, jumlah konsumen yang dilayani dan ada tidaknya perlakuan khusus. Pengolahan makanan adalah suatu proses mengubah bentuk bahan makanan dari mentah menjadi bahan makanan siap saji yang dalam prosesnya dapat menggunakan penerapan panas atau tidak. (Kemenkes RI, 2018)

9) Pendistribusian makanan

Serangkaian kegiatan penyaluran makanan sesuai dengan jumlah porsi dan jenis makanan konsumen yang dilayani.

10) Serangkaian kegiatan penyaluran makanan sesuai dengan jumlah porsi dan jenis makanan konsumen yang dilayani.

Pencatatan dan pelaporan kegiatan penyelenggaraan makanan

Merupakan bagian yang tidak terpisah dari sistem penyelenggaraan makanan merupakan bagian yang tidak terpisah dari sistem penyelenggaraan makanan

## **B. Penyelenggaraan Makanan Pesantren**

Penyelenggaraan makanan adalah proses dari perencanaan menu hingga pendistribusian makanan kepada konsumen untuk mencapai kesehatan yang optimal melalui nutrisi yang tepat dan mencakup pencatatan, pelaporan, dan evaluasi atau pemantauan (Depkes, 2013).

Penyelenggaraan makanan institusi adalah serangkaian kegiatan mulai dari perencanaan menu, penyediaan atau pembelian bahan makanan, penerimaan, penyimpanan dan penyaluran bahan makanan, persiapan dan pemasakan bahan makanan, pencatatan dan pelaporan serta evaluasi yang dilaksanakan dalam rangka penyediaan makanan bagi kelompok masyarakat di sebuah institusi. Selain untuk memenuhi kebutuhan gizi, penyelenggaraan makanan bertujuan untuk menyediakan makanan yang baik dari segi mutu, jenis maupun jumlahnya (Depkes RI, 2006).

Masalah penyelenggaraan makanan pada remaja yang tinggal di asrama salah satunya adalah makanan yang disajikan tidak sesuai selera. Oleh karena itu asupan makan menjadi berkurang sehingga terjadi masalah gizi kurang pada remaja yang tinggal di asrama. Menghindari terjadinya masalah tersebut, maka pada suatu institusi perlu dilakukan penyelenggaraan makanan yang memenuhi standar dan kecukupan yang dianjurkan, serta memperhatikan cita rasa dan penampilan (Depkes RI, 2009).

Ketersediaan zat gizi ini terpenuhi jika didukung oleh anggaran biaya yang memadai, selain itu kreativitas pihak penyelenggara makanan dalam menyiasati anggaran juga sangat diperlukan. Peneliti tertarik untuk menganalisis biaya makan yang disediakan terhadap ketersediaan zat gizi serta tingkat kecukupan santri pondok Modern Al-Rifa'ie 2 putri

## **C. Menu**

Menu merupakan rincian hidangan yang dipersiapkan untuk setiap waktu makan. Menu sekali makan adalah hidangan yang disajikan pada satu waktu makan, seperti makan pagi, makan siang, dan makan malam. Sedangkan menu sehari adalah rangkaian makan pagi hingga makan malam.

Menu adalah rangkaian dari beberapa macam hidangan atau masakan yang di sajikan atau di hidangkan untuk seseorang atau kelompok orang untuk setiap kali makan, yaitu dapat berupa susunan hidangan pagi, hidangan siang ataupun hidangan malam.

## D. Variasi Menu

Variasi menu makanan adalah susunan golongan bahan makanan yang terdapat dalam satu hidangan berbeda pada tiap kali penyajian. Variasi menu makanan Indonesia umumnya tidak serumit variasi menu makanan Eropa. Menu yang dianggap lazim di semua daerah Indonesia umumnya terdiri dari susunan variasi hidangan sebagai berikut.

### 1. Hidangan makanan pokok

Makanan pokok yang biasa digunakan berupa beras / nasi. Berbagai variasi makanan nasi sering digunakan dalam berbagai hidangan, seperti nasi uduk, nasi kuning, nasi tim. Disebut makanan pokok karena dari makanan ini tubuh memperoleh Sebagian besar zat tenaga yang diperlukan tubuh.

### 2. Hidangan lauk-pauk

Hidangan ini berupa makanan dari bahan hewani atau nabati, atau gabungan keduanya. Bahan makanan hewani yang digunakan dapat berupa daging sapi, ayam, ikan, telur, udang, atau berbagai jenis hasil laut. Lauk pauk nabati biasanya berbahan dasar dari kacang-kacangan atau hasil olahan seperti tahu dan tempe

### 3. Hidangan sayur mayur

Biasanya hidangan ini berupa masakan yang berkuah karena memiliki fungsi sebagai pembasah nasi agar mudah ditelan. Hidangan makanan ini bisa terdiri dari gabungan jenis makanan sayuran berkuah dan tidak berkuah.

### 4. Hidangan buah-buahan

Buah biasanya disajikan dalam bentuk segar maupun sudah diolah seperti setup, sari buah, jus, smoothies. Hidangan ini berfungsi sebagai penghilang rasa sedap sehabis makan, sehingga biasa disebut sebagai hidangan pencuci mulut.

## E. Tingkat Kesukaan

Tingkat kesukaan merupakan kesanggupan setiap orang dalam menentukan sebuah respon melalui panca indera yaitu indera perasa, indera pencium, indera penglihatan, dan lain-lain yang timbul dari makanan yang dikonsumsi. Macam tingkat kesukaan terhadap makanan adalah sebagai berikut :

### 1. Penampilan makanan

Penampilan makanan waktu disajikan akan merangsang indera terutama indera penglihatan yang berkaitan dengan cita rasa makanan tersebut. Penampilan

makanan mencakup beberapa faktor seperti warna makanan yang menarik, tekstur makanan yang enak dan memberikan rangsang pada indera, bentuk makanan yang menarik saat disajikan, porsi makanan yang disajikan sesuai, penyajian yang menarik dengan menempatkan makanan pada peralatan makanan yang baik. Faktor yang mempengaruhi penampilan makanan diantaranya :

a) Warna makanan

Warna hidangan akan lebih menarik jika dalam sepiring makanan terdiri atas beberapa variasi warna sehingga isi piring terlihat lebih menarik. Warna dari variasi makanan ini bisa didapat dari warna asli bahan makanan, atau dari penggunaan bumbu. Kontras dan kombinasi warna yang baik pada menu makanan dapat menarik konsumen dan termasuk dalam penilaian warna masakan.

b) Konsistensi atau tekstur makanan

Konsistensi makanan merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi cita rasa makanan karena sensitivitas indera cita rasa dipengaruhi oleh konsistensi makanan. Makanan yang berkonsistensi padat atau kental akan memberikan rangsangan yang lebih lambat terhadap indera indera kita. Konsistensi makanan juga dapat mempengaruhi penampilan makanan yang dihidangkan. Cara memasak dan lama waktu memasak makanan akan menentukan pula konsistensi makanan.

c) Bentuk makanan

Bentuk makanan akan meningkatkan daya tarik penampilan makanan sehingga bisa diamati dari potongan bahan makanan, kerapihan dalam memotong dan variasi bentuk potongan makanan. Kerapihan dalam memotong bahan makanan dan variasi potongan termasuk dalam penilaian bentuk, diantaranya terdapat variasi potongan bahan makanan yaitu rata, bulat, panjang, cincang, pipih, tebal.

d) Porsi makanan

Porsi makanan adalah banyaknya makanan yang disajikan sesuai kebutuhan setiap individu berbeda sesuai dengan kebiasaan makan. Porsi yang terlalu besar atau kecil akan mempengaruhi penampilan makanan. Pentingnya porsi makanan tidak hanya berkaitan dengan penerimaan dan perhitungan pemakaian bahan makanan tetapi juga berkaitan erat dengan penampilan makanan waktu disajikan dan kebutuhan gizi.

## 2. Rasa makanan

Rasa dapat berupa rasa asli bahan makanan atau hasil campuran dengan makanan atau bumbu yang digunakan. Keterampilan pengolahan makanan dengan menggunakan komposisi bahan makanan dan bumbu yang tepat serta penggunaan teknik memasak yang benar, dapat berpengaruh terhadap rasa makanan. Kriteria penilaian rasa makanan meliputi enak dan tidak enak.

Rasa makanan merupakan faktor kedua yang menentukan cita rasa makanan setelah penampilan makanan, yang dapat ditentukan oleh rangsangan terhadap indera penciuman dan indera pengecap. Berikut faktor-faktor yang mempengaruhi rasa makanan :

### a) Aroma makanan

Aroma yang disebarkan oleh makanan merupakan daya tarik yang sangat kuat dan mampu merangsang indera penciuman sehingga membangkitkan selera. Timbulnya aroma makanan disebabkan oleh terbentuknya suatu senyawa yang menguap. Terbentuknya senyawa yang mudah menguap sebagai reaksi karena pekerjaan enzim, tetapi dapat juga terbentuk tanpa terjadi reaksi enzim. Aroma yang dikeluarkan oleh setiap makanan berbeda-beda. Aroma dari suatu makanan dapat merangsang keluarnya getah lambung dan banyak menentukan kelezatan dari makanan tersebut. Aroma lebih terpaut pada indera penciuman.

### b) Bumbu masakan

Bumbu masakan merupakan bahan yang ditambahkan pada makanan yang bertujuan untuk mendapatkan rasa makanan yang enak dan sesuai dengan selera. Rasa merupakan salah satu komponen terpenting, karena mempunyai pengaruh yang dominan pada cita rasa. Rasa makanan timbul akibat larutnya senyawa pemberi rasa ke dalam air liur yang kemudian merangsang saraf pengecap. Pada dasarnya rasa makanan adalah perasaan yang timbul akibat atau setelah menelan makanan.

### c) Kematangan / keempukan makanan

Tingkat kematangan mempengaruhi cita rasa makanan. Tingkat kematangan makanan dalam masakan di Indonesia umumnya dimasak sampai benar benar matang. Makanan yang masuk kedalam mulut dalam keadaan empuk maka dapat mudah untuk dikunyah dengan sempurna. Kematangan makanan selain ditentukan oleh mutu bahan makanan juga ditentukan oleh cara memasak.

d) Temperatur / suhu makanan

Suhu merupakan tingkat panas dari hidangan yang disajikan, dan memegang peranan penting dalam penentuan cita rasa makanan. Bila makanan yang disajikan tidak sesuai dengan suhu penyajian yang tepat, maka akan menyebabkan makanan tidak selera untuk dimakan. Sehingga suhu makanan waktu disajikan merupakan penentu cita rasa makanan. Suhu makanan yang terlalu panas atau terlalu dingin akan mengurangi sensitivitas syaraf terhadap rasa makanan.

## F. Tingkat Kepuasan Konsumen

### 1. Pengertian

Tingkat kepuasan merupakan fungsi dari perbedaan antara kinerja yang dirasakan dengan harapan. Apabila kinerja yang dirasakan konsumen dibawah harapan, maka konsumen akan sangat kecewa. Bila kinerja yang dirasakan sesuai dengan harapan, maka konsumen akan sangat puas.

Kepuasan terhadap makanan menunjukkan hasil penilaian seseorang terhadap menu makanan. Penilaian terhadap suatu menu berhubungan dengan beberapa karakteristik menu yaitu cita rasa makanan yang terdiri atas rasa dan penampilan makanan, rasa makanan akan dipengaruhi oleh suhu makanan, bumbu, keempukan makanan, aroma makanan, dan tingkat kematangan makanan.

Faktor-Faktor yang mempengaruhi kepuasan konsumen dalam penyelenggaraan makanan terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

#### a. Faktor Internal meliputi

##### 1) Kondisi Psikologis

Faktor psikologis yang mempengaruhi kebiasaan makan masyarakat adalah ketidakpuasan terhadap body image negatif yang menunjukkan harga diri rendah dan menjadi perubahan gaya hidup modern antara lain makan makanan yang tinggi kalori, lemak, kolesterol, garam dan serat atau makan makanan cepat saji. Remaja yang ingin melakukan diet / melakukan perubahan fisik, seringkali memiliki kebiasaan makan yang buruk. Hal ini terlihat pada perilaku remaja yang dianggap bermoral oleh remaja itu sendiri, seperti makan berlebihan, mengurangi makan dengan melewatkan waktu makan pagi, dan mencegah rasa lapar. Hal ini

dilakukan agar para remaja selalu memiliki tubuh ideal dan takut berat badan bertambah. (Barasi,2007)

## 2) Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan sehat adalah kebiasaan makan sehari-hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap orang untuk hidup sehat dan produktif. Setiap orang dapat memperoleh gizi yang cukup, sehingga harus makan paling sedikit satu jenis makanan dari setiap kelompok makanan, yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayur-sayuran, buah-buahan dan susu atau yang biasa kita sebut makan empat sehat dan lima sempurna.(Bobak,2005)

Kebiasaan makan yang buruk adalah kebiasaan makan makanan yang tidak menyediakan semua nutrisi yang diperlukan seperti karbohidrat, lemak, dan protein yang diperlukan untuk struktur tubuh. Kebiasaan makan yang tidak sehat seperti waktu makan yang tidak teratur, tidak tepat waktu dan jenis makanan, diet penurunan berat badan, makan berlebihan, kebiasaan makan larut malam dapat mempengaruhi kesehatan psikologis individu.( Sarintohe & Prawitasari, 2006)

## 3) Kebosanan

Kebosanan terdapat dalam penelitian yang dipublikasikan di *British Psychological Society* yang menyatakan bahwa individu cenderung menginginkan dan makan makanan manis, berlemak dan gurih saat merasa bosan.

Rasa bosan ini berkaitan erat dengan rendahnya kadar dopamin dalam tubuh, sehingga banyak orang akan mencoba untuk meningkatkan rasa kesenangan mereka melalui makanan yang membuat mereka merasa bahagia untuk menghilangkan rasa bosan tersebut. (Sandi Mann)

### b. Faktor Eksternal meliputi

#### 1) Mutu Makanan

Kualitas mutu makanan merupakan keseluruhan gabungan karakteristik kualitas makanan yang dihasilkan dari produsen, dapat digunakan guna memenuhi harapan pelanggan atau konsumen (Wijaya, 2011:11)

Kualitas makanan merupakan karakteristik dari pada produk atau jasa yang bergantung pada kemampuan produsen untuk memuaskan kebutuhan pelanggan yang diimplementasikan (Kotlet & Armstrong, 2008:272).

## 2) Kualitas Pelayanan

Kualitas layanan merupakan evaluasi keseluruhan dari fungsi jasa yang diterima secara actual oleh pelanggan (kualitas teknis) dan bagaimana cara layanan tersebut disampaikan (kualitas fungsional). Apabila layanan yang diterima dan dirasakan sesuai dengan harapan pelanggan maka kualitas layanan tersebut dianggap sebagai kualitas yang baik, dan sebaliknya apabila kualitas layanan yang diterima tidak sesuai dengan yang diharapkan pelanggan maka kualitas layanan tersebut dipersepsikan buruk. Baik dan buruknya kualitas layanan dilihat dari sudut pandang pelanggan bukan pada penyedia jasa. (Parasuraman et al (1991:87) dan Gronroos (1994:34))

## 3) Ketepatan Waktu dan Kenyamanan

Ketepatan waktu meliputi kecepatan serta kesesuaian makanan dapat diserahkan atau diperbaiki kepada konsumen, dan produsen dapat memberikan informasi yang tepat melalui jasa diberikan. Kenyamanan konsumen meliputi proses jasa serta fasilitas yang tepat untuk diberikan kepada konsumen

## 2. Macam-macam Kepuasan Konsumen

Kepuasan konsumen terbagi menjadi 2, yaitu :

### a. Kepuasan Fungsional

Merupakan kepuasan yang diperoleh dari fungsi atau pemakaian suatu produk. Misalnya konsumen merasa puas karena makanan membuat perut kenyang.

### b. Kepuasan Psikologikal

Merupakan kepuasan yang diperoleh dari atribut yang bersifat tidak berwujud. Misalnya merasa bangga karena mendapat pelayanan yang baik.

## 3. Lima Dimensi Mutu

### a. Tangible (berwujud)

Dimensi servqual yang berupa kemampuan perusahaan dalam memberikan pelayanan terbaik bagi pelanggan dan hal tersebut merupakan hal yang kongkret. Artinya, kualitas tersebut dapat dilihat dan dirasakan secara langsung oleh pelanggan, meliputi penampilan fisik dari fasilitas, peralatan, kebersihan, kerapian dan kenyamanan ruangan, penampilan karyawan dan peralatan komunikasi

### b. Reliability (keterandalan)

Dimensi servqual yang berupa kemampuan untuk memberikan pelayanan / jasa yang telah dijanjikan secara konsisten dan dapat diandalkan (akurat). Jika tangibles adalah

tentang hal yang konkret, reliability bisa dibilang lebih abstrak. Ini dikarenakan bersinggungan langsung dengan harapan konsumen.

c. Responsiveness (ketanggapan)

Dimensi servqual berupa kemampuan untuk membantu dan memberikan pelayanan yang cepat dan tepat kepada pelanggan, yaitu meliputi penyampaian informasi yang jelas, kesigapan karyawan dalam melayani pelanggan, kecepatan karyawan dalam menangani transaksi, dan penanganan keluhan pelanggan.

d. Assurance (kepastian/menjamin)

Dimensi servqual yang mencakup kredibilitas, keamanan, kompetensi dan sopan santun. Berupa kemampuan atas : pengetahuan terhadap produk secara tepat, kualitas keramahan, perhatian dan kesopanan dalam memberikan pelayanan. Keterampilan dalam memberikan informasi, kemampuan dalam memberikan keamanan di dalam memanfaatkan jasa yang ditawarkan, dan kemampuan dalam menanamkan kepercayaan pelanggan terhadap perusahaan.

e. Emphaty (empati)

Dimensi servqual yang menempatkan kita pada situasi atau kondisi yang dihadapi oleh orang lain. Suatu organisasi diharapkan memiliki pengertian dan pengetahuan tentang pelanggan, memahami kebutuhan pelanggan secara spesifik. Emphaty memiliki beberapa komponen diantaranya communication (efektif dan asertif) dan understanding (memahami).

4. Cara Pengukuran Tingkat Kepuasan Konsumen

Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengukur kepuasan konsumen, yaitu

a. Sistem keluhan dan saran

Memberikan kesempatan yang luas bagi konsumen untuk memberikan saran dan keluhannya.

b. Survey kepuasan pelanggan

1) *Directly reported satisfaction*

Pengukuran dilakukan secara langsung melalui pertanyaan kepada konsumen dengan menggunakan skala likert

2) *Derived dissatisfaction*

Pertanyaan diajukan menyangkut dua hal utama yakni besarnya harapan konsumen terhadap atribut tertentu dan besarnya kinerja yang dirasakan.

3) *Proble analysis*

Konsumen diminta mengungkapkan masalah yang dihadapi berkaitan dengan penawaran dan saran untuk perbaikan

4) *Importance-performance analysis*

Konsumen diminta untuk merengking setiap atribut yang ditawarkan kepadanya.

c. *Ghist shooping*

Menyampaikan kelebihan dan kekurangan produk mereka

d. *Lost customer analysis*

Menanyakan penyebab kesalahan dan dimanfaatkan untuk mengambil kebijakan selanjutnya.

## G. Remaja

### 1. Pengertian

Remaja merupakan individu yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Remaja adalah kelompok orang yang berusia 10-19 tahun (Hariani, 2011). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang sering juga disebut dengan masa pubertas. Remaja merupakan suatu periode dimana terjadi naturalisasi seksual dan tubuh mencapai bentuk dewasa yang sudah tetap (Nelson, 1998)

### 2. Karakteristik remaja

Menurut WHO (1995) remaja digolongkan berdasarkan kelompok umur

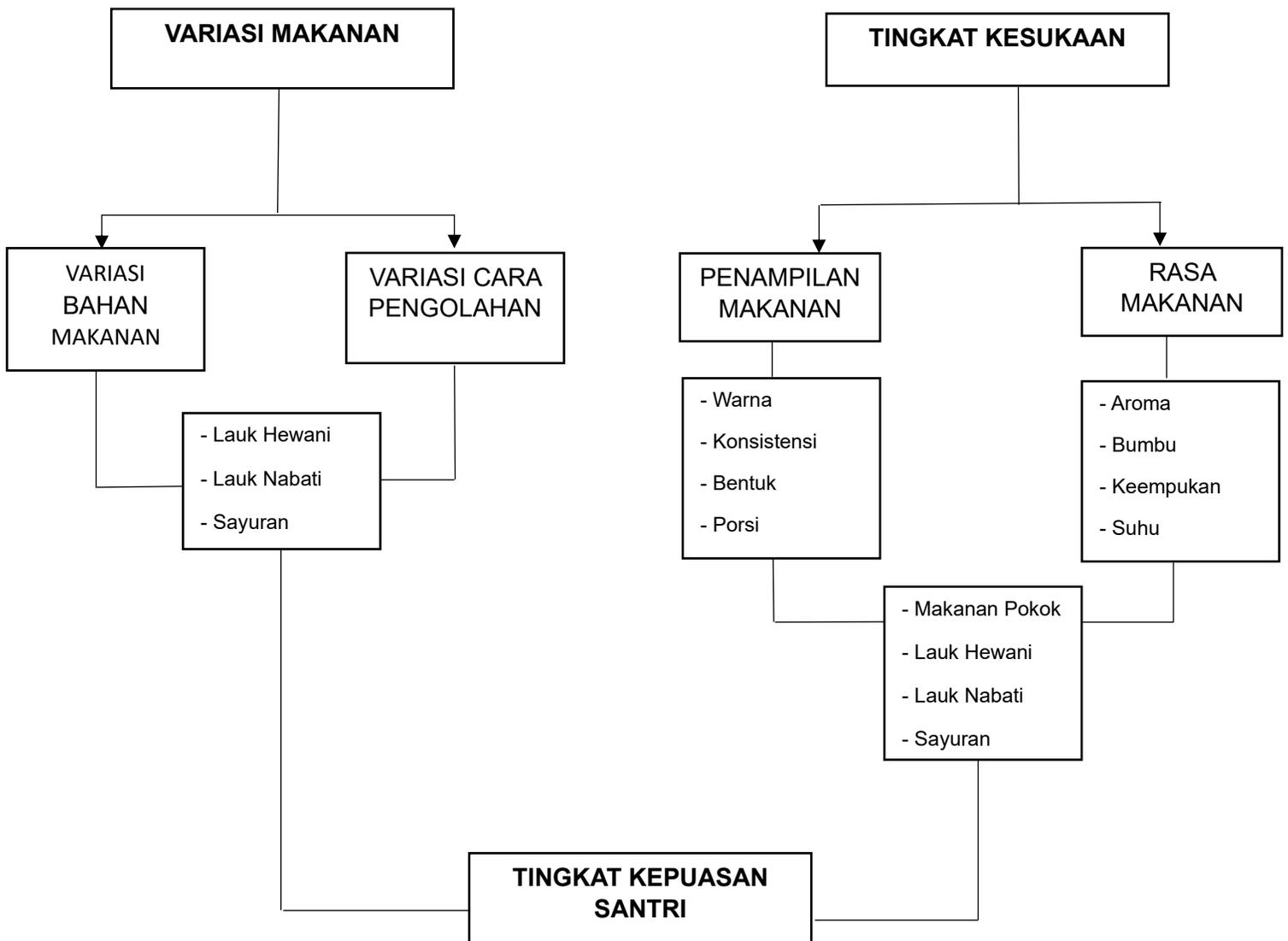
- a) Remaja awal, rentang usia 10-13 tahun. Pada tahap ini remaja fokus pada pengambilan keputusan. Baik dalam rumah maupun di sekolah. Mereka mulai menunjukkan cara berfikir logis, memiliki pandangan sendiri dalam memilih kelompok bergaul, cara berpenampilan, dan memilih makanan.
- b) Remaja tengah, rentang usia antara 14-16 tahun. Tahap ini terjadi peningkatan interaksi dengan kelompok, sehingga tidak selalu bergantung pada keluarga dan mulai dapat mempertimbangkan kemungkinan masa depan, tujuan dan membuat rencana sendiri.
- c) Remaja akhir, rentang usia 17-19 tahun. Pada usia ini remaja lebih berkonsentrasi pada rencana yang akan datang dan meningkatkan pergaulan. Selama periode ini, proses berfikir secara kompleks dan memfokuskan diri pada masalah-masalah idealisme, toleransi, keputusan karir, dan peran orang dewasa dalam masyarakat.

### 3. Kebutuhan gizi remaja

Kebutuhan gizi pada usia remaja didapatkan dari kesesuaian antara jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi, dengan kebutuhan fungsi tubuh sehingga bermanfaat

bagi pemeliharaan fungsi tubuh secara optimal. Pada masa remaja merupakan puncak pertumbuhan sehingga membutuhkan zat gizi lengkap dikarenakan kebutuhan pun ikut meningkat. Kebutuhan gizi remaja laki-laki dan remaja perempuan berbeda, hal tersebut disebabkan oleh pertumbuhan, kematangan seksual, perubahan komposisi tubuh, perubahan aktifitas fisik. Pada laki-laki massa otot lebih besar dibandingkan perempuan, sedangkan perempuan memiliki massa lemak yang lebih besar dibandingkan laki-laki.

## H. KERANGKA KONSEP



Gambar 1. Kerangka Konsep