

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Junk Food*

1. Definisi

Makanan rendah gizi (*Junk food*) adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidaksehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi. Makanan nirnutrisi mengandung jumlah lemak yang besar (Wikipedia, 2013).

Junk food merupakan makanan yang lebih mengutamakan cita rasa daripada kandungan gizi. Misalnya keripik kentang yang mengandung garam. Beberapa *junk food* juga mengandung banyak gula misalnya, minuman bersoda, permen dan kue tar. Gula, terutama gula buatan sangat tidak baik bagi kesehatan tubuh kita karena dapat menyebabkan penyakit diabetes, kerusakan pada gigi kita dan menyebabkan obesitas. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula, sementara kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari 4 gram atau satu sendok teh sehari (Griffindors, 2013).

Menurut Hendriani (dalam Anggraini, 2013) secara garis besar *junk food* adalah kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas. Umumnya yang termasuk dalam golongan *junk food* adalah makanan yang kandungan garam, gula, lemak, dan kalornya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit, yang paling gampang masuk dalam jenis ini adalah keripik kentang yang banyak mengandung garam, permen, semua dessert manis, makanan *fast food* yang digoreng, dan minuman soda atau minuman berkarbonasi. Pada makanan yang mempunyai label *junk food* biasanya kandungan vitamin, protein, dan mineralnya sangat sedikit. *Junk food* mengandung lebih banyak sodium, *saturated fat*, dan kolesterol. Bila jumlah ini terlalu banyak dalam tubuh, maka akan

menimbulkan banyak penyakit. Dari penyakit ringan sampai berat seperti darah tinggi, stroke, jantung, dan kanker.

Menurut Husein (dalam Damopolih, Mayulu dan Masi, 2013) efek makanan cepat saji terhadap tubuhyakni dapat mempengaruhi tingkat energi tubuh. *Junk Food* tidak mengandung nutrisi yang dibutuhkan tubuh agar tetap sehat. Sebagai hasilnya, anda mungkin merasa lelah dan kekurangan energi yang anda butuhkan untuk menyelesaikan tugas sehari-hari. Tingginya tingkat gula dalam makanan cepat saji membuat metabolisme tidak terkendali, ketika makan gula halus, pankreas mengeluarkan insulin dalam jumlah yang tinggi untuk mencegah lonjakan berbahaya dalam kadar gula darah karena makanan cepat saji dan *junk food* tidak mengandung jumlah protein dan karbohidrat yang cukup dan baik, kadar gula darah akan turun secara tiba-tiba setelah makan, hal ini membuat merasa mudah marah-marah dan lelah. *Junk food* berkontribusi terhadap kinerja buruk dan obesitas, *junk food* juga mengandung sejumlah besar lemak, dan sebagian lemak terakumulasi dalam tubuh. Pengonsumsi akan bertambah berat badannya dan bisa menjadi obesitas. Berat lebih yang terjadi akan semakin mendekati pada risiko penyakit kronis serius seperti diabetes, penyakit jantung dan arthritis.

2. Jenis Makanan *Junk Food*

Menurut Vinsensia (2011) jenis *junk food* yang sering kita jumpai antara lain, yaitu :

- a. Makanan yang berpengawet seperti makanan yang disimpan di dalam kaleng, mie yang dijual dalam kemasan dan kaleng. Hamper bias dipastikan semua makanan kategori ini mambahayakan karena zat pengawetnya.
- b. Makanan yang mengandung kadar garam tinggi dan mengandung MSG seperti makanan ringan. Makanan jenis ini memang cocok dan enak untuk dijadikan

cemilan. Namun karena mengandung kadar garam tinggi dan penyedap rasa buatan, mau tidak mau akan berpengaruh terhadap kesehatan seseorang baik dalam jangka pendek maupun dalam jangka panjang.

- c. Makanan yang mengandung lemak tinggi seperti daging dalam burger,
- d. Makanan yang mengandung soda seperti minuman ringan yang bersoda yang banyak dijual. kulit ayam dalam *fried chicken*, dan lainnya.

3. Bahaya *Junk Food*

Makanan *junk food* rasanya sangat lezat dan orang yang melihatnya pasti ingin menggigitnya. Sulit rasanya menolak selera untuk menikmati makanan *junk food*, tetapi mengonsumsi *junk food* dalam waktu yang harus dihentikan, karena makanan tersebut sangat berbahaya terhadap tubuh.

Berikut adalah beberapa alasan mengapa Anda harus mengurangi makan *junk food*:

- a. *Junk Food* dibuat menggunakan banyak lemak jenuh. Lemak tersebut tidak sehat dan pada pencernaan dapat melepaskan banyak racun ke dalam tubuh kita. Tubuh kita mendapatkan makanan makanan tetapi tidak sehat.
- b. *Junk food* kadang dibuat dengan menggunakan bahan-bahan yang tidak begitu bersih. Dalam jangka panjang, ini bisa merusak perut, hati, dan usus kita.
- c. *Junk food* tidak mengandung vitamin dan mineral dan banyak nutrisi dalam makanan tersebut yang tidak dimasak dengan benar dan dalam makanan mentah. Tubuh tidak mendapatkan vitamin dan mineral yang diperlukan untuk mendapatkan kesehatan yang baik dan kekebalan dari penyakit. Akibatnya, itu membuat orang yang sering memakan makanan tersebut sangat rentan terhadap penyakit.

- d. *Junk food* membuat Anda menambah berat badan. Orang yang memiliki obesitas atau obesitas morbid adalah mereka yang memiliki preferensi ngemil yang kuat terhadap *junk food*.
- e. Makan *junk food* bisa membuat Anda rentan terhadap diabetes, karena terlalu banyak mengandung gula. Anda juga bisa menjadi rentan terhadap penyakit jantung dan tekanan darah karena garam dan lemak tinggi ditemukan di jenis makanan.
- f. *Junk food* mengandung pengawet dan pewarna, baik yang mengandung zat karsinogenik atau tidak.
- g. Dalam jangka panjang, sebenarnya *junk food* mempercepat efek penuaan. Orang-orang yang sering mengonsumsi *junk food* menunjukkan tanda-tanda usia tua lebih cepat. Hal ini karena memakan *junk food* dalam waktu lama mengakibatkan tubuh mengonsumsi gizi buruk. Hasilnya adalah pelepasan radikal bebas yang merupakan faktor utama yang bertanggung jawab atas efek penuaan.

Kebiasaan memakan *junk food* terlihat terutama pada anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Dalam jangka panjang, hal ini dapat mengakibatkan kesehatan mereka menurun. Faktor utama yang menarik orang untuk makan *junk food* adalah rasanya. Rasa ini harus diganti dengan makanan yang dimasak dengan baik dan lezat, namun pada saat yang sama sehat bagi tubuh. Apabila kita menyukai makanan *junk food*, maka cara mengatasinya adalah dengan memperbanyak memakan sayuran dan buah-buahan.

4. Konsumsi *Junk Food* di Kalangan Siswa

Remaja dengan aktivitas sosial tinggi, memperlihatkan peran teman sebaya semakin tampak. Di kota besar sering kita lihat sekelompok atau lebih remaja makan bersama di rumah makan yang menyajikan makanan siap saji atau *fast food* yang berasal dari Negara barat (Andriani&Wirjatmadi, 2012, hal. 323).

Di sekolah, makanan perlu disediakan untuk anak dengan tujuan :

- a. Mempertahankan kemampuan berkonsentrasi dan belajar.
- b. Memberi kontribusi bagi asupan diet keseluruhan.
- c. Mengajarkan tentang makanan dan nutrisi, serta aspek sosial dari makanan.

Menurut Barasasi (2007, hal. 40) dalam tahun-tahun terakhir ini, anak-anak telah memilih makanan kentang goreng, *burger* dan hidangan utama tinggi lemak lainnya, kue, serta minuman ringan, hanya sedikit yang memilih buah, sayuran, atau salad. Sebagai akibatnya, kualitas gizi makanan di sekolah telah di kritik karena mengandung :

- a. Terlalu banyak lemak, menyuplai 41% dari kandungan energi dalam hidangan tersebut (tingkat yang direkomendasikan adalah 35%).
- b. Terlalu banyak lemak jenuh, menyuplai 14% dari energi (direkomendasikan 11%).
- c. Terlalu banyak gula dari sumber selain susu, menyuplai sebanyak 14% energi (dianjurkan 11%).
- d. Terlalu banyak garam.
- e. Terlalu sedikit buah dan sayuran

5. Pengukuran Konsumsi *Junk Food*

Menurut Supriasi, Bakri & Fajar (2008, hal. 94) untuk tujuan penelitian yang ingin mengetahui kebiasaan atau pola konsumsi tingkat individu atau perorangan, maka metode pengukuran makanan yang dapat dilakukan yaitu dengan metode *food recall* 24 jam dan metode frekuensi makanan (*food frequency*).

a. Metode *Food Recall* 24 Jam

Prinsip dari metode *recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi 24 jam yang lalu dengan menggunakan kuesioner terstruktur. Untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu dinyatakan secara teliti dengan menggunakan alat seperti sendok, gelas, piring dan lain-lain atau ukuran lainnya yang biasa dipergunakan sehari-hari.

Agar wawancara berlangsung secara sistematis, perlu disiapkan kuesioner sebelumnya sehingga wawancara terarah menurut urutan-urutan waktu dan pengelompokan bahan makanan. Urutan waktu makan sehari dapat disusun berupa makan pagi, siang, malam dan snack serta makanan jajanan. Pengelompokan bahan makanan dapat berupa makanan pokok, sumber protein nabati, sumber protein hewani, sayuran, buah-buahan dan lain-lain. Contoh kuesioner *recall* 24 jam dapat dilihat pada lampiran 3.

b. Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency*)

Metode frekuensi makanan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu, seperti hari, minggu, bulan atau tahun.

Kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar bahan makanan atau makanan jadi. Contoh kuesioner *food frequency* dapat dilihat pada lampiran 4.

B. Obesitas

1. Definisi

Obesitas atau biasa dikenal sebagai kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisalkan di kalangan remaja. Obesitas atau kegemukan terjadi pada saat badan menjadi gemuk (*obese*) yang disebabkan penumpukan jaringan adipose secara berlebihan. Jadi obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak di tubuhnya (Proverawati, 2010, hal. 71).

Obesitas didefinisikan sebagai kegemukan atau kelebihan berat badan. Kebutuhan energi dan zat-zat gizi remaja lebih besar jika dibandingkan dengan kebutuhan dewasa. Hal ini disebabkan karena remaja lebih banyak beraktifitas dan masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat pesat serta kebiasaan remaja yang suka ngemil dan makan-makanan jajanan diluar bersama teman-teman sebaya yang berlemak tinggi seperti bakso, *junk food*, pizza dan lain-lain (Mitayani Sartika, 2010, hal. 73-74).

Kegemukan tidak terjadi secara instan, tetapi perlahan-lahan berdasarkan jumlah cadangan lemak yang terus bertambah karena cadangan lemak tersebut tidak digunakan untuk beraktivitas. Pada awalnya, sering tidak disadari bahwa gaya hidup seseorang terutama pola makanlah yang paling memicu terjadinya kegemukan. Ketika konsumsi kalori tersebut tidak seimbang dengan yang dibutuhkan oleh tubuh maka tidak akan menjadi masalah. Namun sebaliknya, jika seseorang mengonsumsi makanan atau minuman dengan jumlah kalori yang lebih besar dari yang dibutuhkan, kalori tersebut akan disimpan dalam tubuh sebagai cadangan energi. Apabila menumpuk dalam jumlah yang berlebih tubuh akan menyebabkan terjadinya kegemukan (Mumpuni & Wulandari, 2010, hal. 13).

2. Tipe Kegemukan

Menurut Mumpuni dan Wulandari (2010, hal. 19) tipe kegemukan ada bermacam-macam. Secara umum dibedakan berdasarkan bentuk tubuh dan berdasarkan sel lemak.

a. Tipe kegemukan berdasarkan bentuk tubuh :

1) Kegemukan tipe buah apel

Pada pria yang mengalami kegemukan tipe buah apel, biasanya menyimpan lemak di bawah kulit dinding perut dan di rongga perut sehingga gemuk di perut dan mempunyai bentuk tubuh seperti buah apel (*apple type*). Kegemukan tipe buah apel ini sering pula disebut kegemukan sentral atau terpusat karena lemak banyak berkumpul di rongga perut dan karena banyak terdapat pada laki-laki disebut juga sebagai kegemukan tipe *android*.

2) Kegemukan tipe buah pir (*pear*)

Kelebihan lemak pada perempuan disimpan di bawah kulit bagian daerah pinggul dan paha sehingga tubuh berbentuk seperti buah pir (*pear type*). Kegemukan tipe buah pir ini juga disebut sebagai kegemukan *perifer* karena lemak berkumpul di pinggir tubuh, yaitu di pinggul dan paha. Oleh karena tipe ini banyak terdapat pada perempuan disebut juga sebagai kegemukan tipe perempuan atau tipe *gynoid*.

b. Tipe kegemukan berdasarkan keadaan sel lemak :

1) Kegemukan tipe *Hyperplastik*

Kegemukan tipe ini terjadi karena jumlah sel lemak yang lebih banyak dibandingkan keadaan normal tetapi ukuran sel-selnya tidak bertambah besar. Kegemukan ini biasa terjadi pada masa anak-anak.

2) Kegemukan tipe *Hypertropik*

Kegemukan ini terjadi karena ukuran sel lemak menjadi lebih besar dibandingkan dengan keadaan normal, tetapi jumlah sel tidak bertambah banyak dari normal. Kegemukan tipe ini terjadi pada usia dewasa. Usaha untuk menurunkan berat badan pada kondisi ini lebih mudah dibandingkan pada kegemukan tipe *hyperplastik*.

3) Kegemukan tipe gabungan (tipe *Hyperplastik* dan *Hypertropik*)

Kegemukan ini terjadi karena jumlah dan ukuran sel lemak melebihi normal. Kegemukan ini bisa dimulai pada anak-anak dan berlangsung terus sampai dewasa. Upaya untuk menurunkan berat badan paling sulit dan risiko tinggi untuk terjadi komplikasi penyakit.

3. Penyebab

Menurut Proverawati (2010, hal. 72) secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Meskipun penyebab utamanya belum diketahui, namun obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial dan berperan sebagai pencetus terjadinya penyakit kronis dan degeneratif.

Faktor resiko yang berperan terjadinya obesitas antara lain adalah sebagai berikut :

a. Faktor genetik

Obesitas cenderung untuk diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang biasa mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian

menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetic memberikan kontribusi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

b. Faktor lingkungan

Gen merupakan faktor penting dalam timbulnya obesitas, namun lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti. Yang termasuk lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang dimakan dan beberapa kali seseorang makan, serta bagaimana aktivitasnya setiap hari. Seseorang tidak dapat mengubah pola genetiknya namun dapat mengubah pola makan dan aktifitasnya.

c. Faktor psikososial

Apa yang ada dalam pikiran seseorang dapat mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan. Salah satu bentuk gangguan emosi adalah persepsi diri yang negatif. Gangguan emosi ini merupakan masalah serius pada wanita muda penderita obesitas, dan dapat menimbulkan kesadaran berlebih tentang kegemukannya serta rasa tidak nyaman dalam pergaulan bersosial.

d. Faktor kesehatan

Obat-obatan juga dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, yaitu obat-obatan tertentu seperti steroid dan beberapa antidepressant, dapat menyebabkan penambahan berat badan.

e. Faktor perkembangan

Penambahan ukuran dan atau jumlah sel-sel lemak menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh. Penderita obesitas, terutama yang menjadi gemuk pada masa kanak-kanak, dapat memiliki sel lemak sampai lima kali lebih banyak dibandingkan dengan orang dengan berat badan normal.

Jumlah sel-sel lemak tidak dapat dikurangi, oleh karena itu penurunan berat badan hanya dapat dilakukan dengan cara mengurangi jumlah lemak dalam setiap sel.

f. **Aktivitas fisik**

Seseorang dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas. Orang-orang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Seseorang yang gaya hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, akan cenderung mengalami obesitas.

4. Bahaya

Resiko dalam terjadinya berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi dan tekanan darah tinggi, penyakit-penyakit diabetes, jantung koroner, hati dan kantung empedu (Mitayani & Sartika, 2010, hal. 49).

Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah ortopedik, termasuk nyeri punggung bagian bawah, dan memperburuk *osteoarthritis* (terutama di daerah pinggul, lutut, dan pergelangan kaki). Seseorang yang mengalami obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dapat dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering juga ditemukan oedema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki (Proverawati, 2010, hal. 75).

5. Obesitas di Kalangan Siswa

Di kalangan perempuan, kegemukan adalah kondisi yang banyak dihindari dan sekaligus ditakuti. Kegemukan sering membuat perempuan menyiksa diri dan tidak makan sebagaimana mestinya, tanpa memperhatikan ketentuan, dan aturan kesehatan. Akhirnya, bukan berat badan ideal yang didapatkan, tetapi justru berakibat sakit dan kondisi tubuh yang tidak prima. Sebenarnya di kalangan laki-laki juga muncul kekhawatiran dan kecemasan yang sama seperti perempuan. Namun karena kecenderungan sikap laki-laki yang tidak heboh seperti perempuan maka keluhan-keluhan mereka tentang kegemukan sepertinya tertutupi (Mumpuni & Wulandari, 2010, hal. 4).

Remaja harus berada dalam status gizi yang adekuat untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan mereka secara normal dan kontinyu. Remaja dengan gangguan perilaku makan mempunyai masalah-masalah yang mendasar yang bertentangan dengan status gizi normal, mereka menggunakan makan secara tidak semestinya. Makanan berhubungan dengan perilaku dan dihubungkan dengan selisih berat badan adalah dua karakteristik yang jelas pada gangguan perilaku makan ini (Proverawati, 2010, hal. 6).

6. Faktor yang Mempengaruhi Obesitas di Kalangan Siswa

a. Perubahan dalam lingkungan makanan.

Remaja mempunyai kebiasaan makan-makanan cepat alias *junk food*. Kebiasaan tersebut didukung dengan kebiasaan remaja untuk mengkonsumsikan makanan tertentu karena *eksposure* iklan makanan cepat saji yang sangat gencar saat menonton televisi (Mitayani & Sartika, 2010, hal. 71).

Pola makan makanan cepat saji juga dapat mempercepat tingkat obesitas. Ukuran atau porsi makan yang terlalu berlebihan juga dapat

memiliki banyak kalori dalam jumlah banyak dibandingkan dengan apa yang dianjurkan untuk orang normal untuk konsumsi sehari-harinya. Makanan cepat saji cenderung mengandung sedikit serat, tetapi tinggi gula, sehingga kadar gula darah akan naik dengan cepat (Proverawati, 2010, hal. 78).

Pola makanan mereka sangat tidak sehat. Mereka lebih banyak mengonsumsi makanan yang digoreng, banyak mengandung gula, dan minuman *soft drink*. Jarang sekali mengonsumsi sayuran, buah dan makanan berserat lainnya (Mitayani & Sartika, 2010, hal. 72).

b. Meningkatnya gaya hidup kurang gerak (*sedentary lifestyle*).

- 1) Berkurangnya pekerjaan manual.
- 2) Mekanisasi.
- 3) Urbanisasi dalam populasi.
- 4) *Game* elektronik menggantikan aktivitas fisik (Barasasi, 2007, hal. 49).

7. Penentuan Obesitas

Cara menghitung kegemukan yang paling mudah adalah dengan membandingkan antara tinggi badan (kg) dengan berat badan (m) yang dikenal dengan istilah *Body Mass Index* (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT) (Mumpuni & Wulandari, 2010, hal. 12).

Menentukan status gizi pada remaja adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI). IMT dapat membantu untuk mengidentifikasi remaja yang secara signifikan berisiko mengalami kelebihan berat badan.

Rumus penghitungan IMT dan klasifikasi adalah sebagai berikut :

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

Tabel 2.1. Klasifikasi Obesitas

No	Klasifikasi	IMT (kg/m ²)
1	<i>Underweight</i>	< 18,5
2	Normal	18,5-22,9
3	<i>Overweight</i>	≥23
4	<i>At Risk</i>	23,0 – 24,9
5	Obesitas Tingkat I	25,0 – 29,9
6	Obesitas Tingkat II	≥ 30,0

Sumber :Asia Pacific Cohort Studi Collaboration, IOTF, WHO (2000)

C. Siswa / Remaja

Siswa adalah komponen masukan dalam sistem pendidikan, yang selanjutnya diproses dalam proses pendidikan, sehingga menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Sebagai suatu komponen pendidikan, siswa dapat ditinjau dari berbagai pendekatan, antara lain: pendekatan social, pendekatan psikologis, dan pendekatan edukatif/paedagogis.

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting. Remaja didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Istilah ini menunjuk masa dari awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya dimulai dari usia 14 tahun pada pria dan usia 12 tahun pada wanita. Menurut *World Health Organization* (WHO), batasan remaja secara umum adalah mereka yang berusia 10 tahun sampai 19 tahun (Proverawati, 2010, hal. 1).

Soetjiningsih (2004, dalam Depkes Poltekkes, 2010, hal. 1) mengatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Namun demikian, menurut beberapa ahli, selain istilah pubertas digunakan juga istilah adolesens (*adolescence*). Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan biologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi

dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi. Sedangkan adolesens lebih ditekankan pada perubahan psikososial atau kematangan yang menyertai masa pubertas.

Menurut WHO (1995) penggolongan umur masa remaja terbagi atas :

1. Masa remaja awal (10-13 tahun).
2. Masa remaja tengah (14-16 tahun).
3. Masa remaja akhir (17-19 tahun).