

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Definisi Remaja

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN, 2013), remaja adalah penduduk laki-laki atau perempuan yang berusia 10-19 tahun dan belum menikah. Berdasarkan World Health Organization (WHO), remaja adalah orang-orang yang berusia antara 10-19 tahun. Sedangkan berdasarkan UNICEF (2010), remaja adalah masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan untuk menelusuri risiko dan kerentanan, serta menuntun potensi yang ada dalam diri mereka. Berdasarkan UNICEF, remaja dibagi menjadi dua kategori, yakni remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun).

Remaja mengalami perkembangan biologik, psikologik, dan sosiologik yang saling terkait antara satu dengan lainnya. Secara biologik ditandai dengan percepatan pertumbuhan tulang, secara psikologik ditandai dengan akhir perkembangan kognitif dan pematangan kepribadian, dan secara sosiologik ditandai dengan intensifnya persiapan dalam menyongsong peranannya kelak sebagai seorang dewasa muda. Banyak penyakit serius di masa dewasa yang berasal dari masa remaja, misalnya penggunaan tembakau, infeksi menular seksual, kebiasaan makan dan olahraga yang buruk. Hal ini menyebabkan penyakit ataupun kematian dini di kemudian hari (WHO, 2010). Berdasarkan Brown (2013), masa remaja terbagi atas tiga fase menurut perkembangan psikososialnya, yaitu:

1. Remaja muda (*early adolescence*) pada usia 10-14 tahun

Pada periode ini remaja mulai memperhatikan body image mereka dan seksualitas. Cara pikir mereka juga menjadi konkret dan mulai membangun konsep awal dari moral mereka, pengaruh peer group juga sangat kuat.

2. Remaja menengah (*middle adolescence*) pada usia 15-17 tahun

Pada periode ini, remaja mulai agak menjauh dari orang tua mereka secara emosi. Untuk perkembangan kognitif, kemampuan verbal remaja semakin luas. Perilaku risiko mengenai kesehatan pada remaja periode ini juga meningkat dan remaja juga mulai tertarik pada peer group yang heterogen.

3. Remaja akhir (*late adolescence*) pada usia 18-21 tahun

Pada periode ini, remaja mulai membangun identitas diri dan juga mulai terpisah dari orang tua mereka. Cara pikir remaja pada periode ini juga menjadi lebih kompleks, selain itu mereka juga sudah memiliki ekonomi sosial.

2.2. Konsumsi Makanan

Konsumsi makanan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi sebagai sumber tenaga, mempertahankan ketahanan tubuh dalam menghadapi serangan penyakit dan untuk pertumbuhan (Almatsier, 2009). Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan yaitu jumlah (porsi) makanan (Sediaoetomo, 2008).

Menurut Soekirman (2000) pola makan dikatakan baik, jika frekuensi makan setiap harinya tiga kali makanan utama atau dua kali makanan utama dengan satu kali makanan selingan. Sejalan dengan Khomsan (2002) yang menyatakan bahwa sebaiknya frekuensi makan adalah 3 kali sehari untuk menghindari kekosongan lambung.

Jenis makanan yang dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak dan nutrien spesifik. Keragaman jenis pangan yang dikonsumsi mempengaruhi kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Kecukupan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh bergantung banyaknya makanan yang dikonsumsi, oleh karenanya sangatlah penting untuk mengetahui, mengukur dan menilai sejauh mana konsumsi pangan dan zat gizi seseorang telah memenuhi kebutuhannya akan zat gizi. Informasi mengenai konsumsi makan dapat diperoleh dari kuesioner atau catatan dari semua makanan yang masuk dalam tubuh seseorang.

Aspek gizi bahan makanan pada tingkat konsumsi pada dasarnya menyangkut tiga hal yaitu banyaknya kandungan zat gizi yang terdapat pada bahan pangan yang dikonsumsi, mutu gizinya dan keseimbangan antara beragam zat gizi. Penilaian konsumsi makan yaitu seluk beluk tentang makanan, menelaah makanan yang dikonsumsi masuk ke dalam tubuh dan membandingkannya dengan baku kecukupan, sehingga diketahui kecukupan gizi yang dapat dipenuhi. dikonsumsi oleh individu per satuan waktu, biasanya per hari, per minggu, per bulan ataupun per tahun. Informasi yang didapatkan dapat menunjukkan jenis makanan yang mengalami kekurangan atau kelebihan di dalam konsumsinya.

Tabel 2.1. Klasifikasi Tingkat Konsumsi

Kategori	Keterangan
>120% AKG	Lebih
80%-120% AKG	Baik
70%-79,9% AKG	Sedang
60%-69,9 AKG	Kurang

Sumber : Supriasa *et al.*, 2012

2.3. Energi

2.3.1. Definisi Energi

Energi diartikan sebagai suatu kapasitas untuk melakukan suatu pekerjaan. Jumlah energi yang dibutuhkan seseorang tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan dan bentuk tubuh. Energi dalam tubuh manusia timbul dikarenakan adanya pembakaran karbohidrat, protein dan lemak (Nurachmah, 2001 dalam dalam Azinar, 2005). Energi diperlukan untuk pertumbuhan, metabolisme, utilisasi bahan makanan, dan aktifitas sehari-hari. Kebutuhan rata-rata energi remaja adalah 40-60 kkal/kgBB/hari. Kebutuhan energi terutama disuplai dari karbohidrat dan lemak. Untuk menjaga agar tubuh remaja sehat dan bugar dibutuhkan banyak macam zat gizi yang terdapat dalam karbohidrat, protein, lemak, air, vitamin dan mineral. Remaja sebaiknya mengkonsumsi energi kurang lebih 60%-70% dari karbohidrat, 20%-25% dari lemak dan 12%-15% dari protein dalam makanan sehari-harinya.

Selain dari makanan pokok, ketersediaan zat-zat gizi juga bisa berasal dari makanan kudapan, selingan, suplemen atau camilan (*snack*). Camilan biasanya dikonsumsi di antara dua waktu makanan utama, yaitu antara makan pagi dan makan siang atau antara makan siang dan makan malam (Martaliza, 2010). Astawan mengatakan, makanan kudapan menyumbang 80% asupan gizi dalam tubuh. Kontribusi sumbangan energi dari makanan jajanan atau kudapan adalah 10-25% dan sumbangan protein sebanyak 5-10%. Oleh karena itu, makanan jajanan atau kudapan dibutuhkan juga untuk mencukupi kebutuhan energi dan mineral yang kadang-kadang masih kurang yang apabila zat gizi tersebut hanya dari makanan utama pagi, siang, dan malam (Martaliza, 2010).

Tabel 2.2 . Angka Kecukupan Gizi Energi

No	Jenis kelamin	Usia (tahun)	BB (kg)	Energi (kcal)
1	Laki-laki	13-15	46	2475
		16-18	56	2675
2	Perempuan	13-15	46	2125
		16-18	50	2125

Sumber: AKG, 2013

2.3.2. Sumber Energi

Sumber energi berasal dari pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak, oleh karena itu agar energi tercukupi perlu mengonsumsi makanan yang cukup dan seimbang (Gandy, Madden, dan Holdsworth, 2014). Sumber energi yang kaya lemak antara lain lemak/gajih dan minyak, buah berlemak (alpukat), biji berminyak (biji wijen, bunga matahari dan kemiri), santan, coklat, kacang-kacangan dengan kadar air rendah (kacang tanah dan kacang kedele). Sumber energi yang kaya karbohidrat antara lain beras, jagung, oat, sereal lainnya umbi-umbian, tepung, gula, madu, buah dengan kadar air rendah (pisang, kurma dan lain-lain). Sumber energi yang kaya protein antara lain daging, ikan, telur, susu (IOM, 2002)

2.3.3. Kekurangan dan Kelebihan Energi

Kurangnya konsumsi energi pada remaja dapat menyebabkan tubuh mengalami keseimbangan energi negatif, sehingga dapat menurunkan berat badan dan terjadinya kerusakan pada jaringan tubuh (Almatsier, 2002).

Energi didalam tubuh remaja berfungsi untuk pertumbuhan yaitu untuk sintesis senyawa-senyawa baru. Energi diperlukan untuk kelangsungan proses didalam tubuh seperti proses peredaran dan sirkulasi darah, denyut jantung, pernafasan, pencernaan, proses fisiologis lainnya. Energi dalam tubuh dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak (Kartasapoetra, 2003).

2.4. Protein

2.4.1. Definisi Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Protein berfungsi untuk membentuk jaringan baru dalam masa pertumbuhan dan perkembangan tubuh, memelihara, memperbaiki, mengganti jaringan yang rusak, dan sebagai cadangan energi bila tubuh kekurangan lemak dan karbohidrat. Melalui reaksi biokimia, protein yang tidak dipakai untuk pertumbuhan atau pemeliharaan jaringan akan diubah menjadi lemak dan disimpan sebagai cadangan lemak (Sumardjo, 2008). Kebutuhan protein pada umur dewasa adalah 50-60 gram per hari atau berkisar 11% dari total energi (Hidayat, 2008).

Tabel 2.3. Angka Kecukupan Gizi Protein

No	Jenis kelamin	Usia(tahun)	BB(kg)	Protein(gram)
1	Laki-laki	13-15	46	72
		16-18	56	66
2	Perempuan	13-15	46	69
		16-18	50	59

Sumber :AKG, 2013

2.4.2. Sumber Protein

Sumber protein nabati yaitu protein yang berasal dari bahan nabati (hasil tanaman), terutama berasal dari biji-bijian (serealia) dan kacang-

kacangan. Sayuran dan buah-buahan tidak memberikan kontribusi protein dalam jumlah yang cukup berarti. Sedangkan protein hewani yaitu berasal dari hasil-hasil hewani seperti daging (sapi, kerbau, kambing dan ayam), telur (ayam dan bebek), susu (terutama susu sapi), dan hasil-hasil perikanan (ikan, udang, kerang dan lain-lain).

Protein hewani disebut sebagai protein yang lengkap dan bermutu tinggi, karena mempunyai kandungan asam-asam amino esensial yang lengkap yang susunannya mendekati apa yang diperlukan oleh tubuh, serta daya cernanya tinggi sehingga jumlah yang dapat diserap (dapat digunakan oleh tubuh) juga tinggi (Muchtadi,2010)

2.4.3.Kekurangan dan Kelebihan Protein

Kekurangan protein pada remaja akan berdampak terhadap pertumbuhan yang kurang baik, daya tahan tubuh menurun, lebih rentan terhadap penyakit, serta daya kreativitas dan daya kerja merosot (Wright, 2006). Kelebihan protein pada remaja berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh dan sangat efisien dalam memelihara jaringan-jaringan dalam tubuh, protein yang ada dan menggunakan kembali asam amino yang diperoleh dari pemecahan jaringan untuk membangun kembali jaringan yang sama atau jaringan lain (Almatsier, 2004)

2.5.Lemak

2.5.1.Definisi Lemak

Lemak merupakan komponen struktural dari semua sel-sel tubuh yang dibutuhkan untuk fungsi fisiologis tubuh. Lemak terdiri dari trigliserida, fosfolipid dan sterol yang masing-masing memiliki fungsi khusus bagi kesehatan manusia. Kebutuhan lemak orang dewasa tidak boleh melebihi 630 kkal atau sekitar 30% dari total kalori (Hidayat, 2008).

Zat lemak dibutuhkan sekitar 2/5 dari kalori total menu harian. Lemak dalam tubuh berfungsi untuk menyerap vitamin yang larut dalam lemak (ADEK), membuat hormon, dan melancarkan metabolisme. Lemak merupakan bentuk energi yang paling pekat

dalam makanan, sehingga dengan mengurangi konsumsi lemak akan mengurangi pula kandungan energi dalam makanan. Lemak juga dapat memberikan tenaga bagi tubuh, apabila asupan lemak berlebihan, kalori yang tidak terpakai akan ditimbun dalam tubuh. Contohnya satu porsi gorengan menyumbang lebih dari satu sendok makan minyak, karena satu sendok makan minyak menyumbang energi sebanyak 100 kalori (Nasedul, 2008).

Tabel 2.4. Angka Kecukupan Gizi Lemak

No	Jenis kelamin	Usia(tahun)	BB(kg)	Lemak(gram)
1	Laki-laki	13-15	46	83
		16-18	56	89
2	Perempuan	13-15	46	71
		16-18	50	71

Sumber :AKG,2013

2.5.2. Sumber Lemak

Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh-tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung, dan sebagainya), mentega, margarin dan lemak hewan (lemak daging dan ayam).

Sumber lemak lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, daging, dan ayam gemuk, krim, susu, keju, dan kuning telur, serta makanan yang dimasak dengan lemak atau minyak. Sayur dan buah (kecuali alpukat) sangat sedikit mengandung lemak (Almatsier, 2010).

2.5.3. Kekurangan dan Kelebihan Lemak

Komponen lemak dalam tubuh harus tersedia dalam jumlah yang cukup sebab kekurangan lemak pada remaja akan menyebabkan terjadinya perubahan kulit, khususnya asam linoleat yang rendah dan berat badan kurang(Pudjiadi dalam Hidayat, 2008).

Kelebihan lemak banyak terdapat di dalam bahan makanan yang bersumber dari hewani sedangkan minyak banyak digunakan untuk menggoreng. Lemak dibutuhkan manusia dalam jumlah tertentu. Kelebihan lemak akan disimpan oleh tubuh sebagai lemak tubuh yang

sewaktu diperlukan dapat digunakan (Sayogo, 2011). Kelebihan asupan lemak beresiko kelebihan BB, obesitas, mungkin meningkatnya resiko penyakit kardiovaskuler dikemudian hari(Almaister,2002).

2.6.Karbohidrat

2.6.1.Definisi Karbohidrat

Karbohidrat adalah salah satu zat gizi penting yang memberikan energi cukup besar bagi tubuh untuk bekerja dan berfungsi dengan baik. Konsumsi karbohidrat harus seimbang antara pemasukan dan pengeluaran energinya, bila pemasukan lebih banyak dari pengeluaran maka energi yang tidak digunakan akan disimpan di dalam tubuh dalam bentuk lemak, akibatnya banyak orang yang tubuhnya menjadi obesitas karena kelebihan energi dan akan berlanjut dengan timbulnya masalah kesehatan (Graha, 2010).

Karbohidrat harus tersedia dalam jumlah yang cukup sebab kekurangan karbohidrat sekitar 15% dari kalori yang ada dapat menyebabkan terjadi kelaparan dan berat badan menurun, sebaliknya apabila jumlah kalori yang tersedia atau berasal dari karbohidrat dengan jumlah yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan. Kebutuhan karbohidrat sebagai sumber energi utama pada umur dewasa kurang lebih 46% dari total energi. Gula dan makanan manis yang mengandung karbohidrat dan tinggi energi sebaiknya digantikan dengan makanan seperti kentang, buah-buahan, dan sayuran. Jenis makanan seperti ini mengandung berbagai macam nutrisi (Hidayat, 2008)

Tabel 2.5. Angka Kecukupan Gizi Karbohidrat

No	Jenis kelamin	Usia(tahun)	BB(kg)	Karbohidrat(gram)
1	Laki-laki	13-15	46	340
		16-18	56	368
2	Perempuan	13-15	46	292
		16-18	50	292

Sumber :AKG, 2013

2.6.2.Sumber Karbohidrat

Bahan makanan sumber karbohidrat berasal dari makanan pokok seperti biji-bijian (beras, jagung, sagu) dan umbi-umbian (kentang, singkong, ubi jalar dan kacang-kacangan). Sebagai makanan pokok, karbohidrat mengandung zat pati dan gula yang mampu menghasilkan energi untuk berbagai aktivitas, setiap pembakaran satu gram mampu menghasilkan empat kalori.

Sumber karbohidrat terutama terdapat pada tumbuh-tumbuhan seperti beras, jagung, kentang, gandum dan ubi-ubian (Djoko Pekik Irianto, 2006)

2.6.3.Kekurangan dan Kelebihan Karbohidrat

Kekurangan asupan karbohidrat pada remaja dapat menimbulkan kehilangan energi, mudah lelah, terjadi pemecahan protein yang berlebihan dan akan mengalami gangguan keseimbangan air sehingga mengganggu pencernaan(Almatsier 2001).

Kelebihan karbohidrat pada remaja adalah memberikan energi bagi tubuh, pemberi rasa manis pada makanan, penghemat protein, pengatur metabolisme lemak dalam tubuh, dan membantu pengeluaran feses. Karbohidrat diperlukan oleh remaja yang sedang tumbuh terutama sebagai sumber energi (Almatsier 2001).

2.7. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan

Konsumsi makan seseorang salah satunya dipengaruhi oleh karakteristik individu usia, jenis kelamin, kebiasaan makan, citra tubuh (*body image*), uang saku, kesehatan dan aktivitas.

a. Usia

Setiap orang memiliki kebutuhan zat gizi yang berbeda beda mulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, sampai lansia. Pada umumnya remaja membutuhkan konsumsi makanan yang lebih karena usia remaja merupakan dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga diperlukan asupan zat gizi yang lebih dibandingkan dengan dewasa(Arisman,2010).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi tingkat konsumsi makanan seseorang. Berdasarkan survei konsumsi pangan di Eropa terdapat perbedaan konsumsi makan antara pria dan wanita. Para remaja terutama remaja putri mempunyai selera makan yang berubah-ubah, mereka cenderung lebih memperhatikan jumlah makanan yang mereka konsumsi (Dilapanga, 2008).

c. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan merupakan refleksi dari pemenuhan kebutuhan fisik, keinginan, kepuasan dan ketenangan (Elisa 2002). Kebiasaan makan menentukan jumlah zat gizi yang dikonsumsi, baik dipandang dari segi kualitas maupun kuantitas. Remaja putri mempunyai kebiasaan makan dan pemilihan makan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor terdiri dari fisik, sosial, lingkungan, keluarga, teman sebaya dan psikologi (Amsirman, 2001).

d. Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh adalah sikap, persepsi, keyakinan dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna dan objek yang kontak secara terus menerus baik masa lalu maupun sekarang (Handayani, 2009). Citra tubuh adalah sebuah istilah yang mengacu kepada persepsi seseorang mengenai bentuk dan tampilan fisik tubuhnya.

e. Uang Saku

Uang saku merupakan bagian pengalokasian pendapatan keluarga yang diberikan kepada anak untuk keperluan harian, mingguan, atau bulanan. Semakin besar pendapatan keluarga maka semakin besar uang saku yang diterima oleh anak (Dilapanga, 2008). Uang saku sangat menentukan pemilihan makanan dan konsumsi makanan. Biasanya remaja memilih makanan sesuai dengan uang saku mereka. Dengan uang saku yang cukup besar, biasanya remaja sering mengkonsumsi makanan-makanan modern dengan pertimbangan

prestige dan juga harapan akan diterima dikalangan peer group mereka.

f. Kesehatan

Menurut Undang-undang No.36 tahun 2009 tentang kesehatan, kesehatan merupakan hak asasi manusia dan merupakan salah satu unsur kesejahteraan yang harus diwujudkan sesuai dengan cita-cita sebagaimana dimaksud dalam Pancasila dan Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945.

Namun, pada kondisi tubuh yang kurang sehat dapat menyebabkan penurunan sistem kekebalan tubuh. Hal ini akan berdampak pada keadaan infeksi yang akut dalam tubuh. Secara psikologis mekanismenya adalah penurunan asupan zat gizi akibat kurangnya nafsu makan, menurunnya absorpsi dan kebiasaan mengurangi makanan saat sakit, peningkatan kehilangan cairan atau zat gizi akibat penyakit diare, mual atau muntah, meningkatnya kebutuhan sakit yang terdapat di dalam tubuh dan toleransi terhadap makanan yang dapat memperburuk status gizi (Supriasa,2002)

Berkurangnya nafsu makan dalam jangka waktu lama, akan menyebabkan menurunnya asupan makan, sehingga berat badan pun akan menurun dan berdampak pada status gizi (Rezki,2013)

g. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang membutuhkan gerakan dan mengeluarkan energi. Kegiatan fisik menggunakan lebih banyak energi, daripada hanya beristirahat (Arisman,2009)

Otot membutuhkan energi diluar metabolisme untuk bergerak, jantung dan paru-paru memerlukan tambahan energi untuk mengantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh serta mengeluarkan sisa-sisa zat gizi dari tubuh selama melakukan aktivitas fisik. Orang yang obesitas menggunakan lebih banyak energi untuk melakukan suatu pekerjaan daripada orang yang kurus, karena orang obesitas membutuhkan usaha lebih besar untuk menggerakkan berat badan tambahan (Almaitser,2002)

2.8. Metode Pengukuran Konsumsi Makanan Untuk Individu:

1. Metode *Food Recall* 24 Jam

Prinsip dari metode food recall 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Menurut E-Siong, Dop, Winichagoon (2004) untuk survei konsumsi gizi individu lebih disarankan menggunakan *recall* 24 jam konsumsi gizi dikarenakan dari sisi kepraktisan dan kevalidan data masih dapat diperoleh dengan baik selama yang melakukan terlatih.

Metode ini cukup akurat, cepat pelaksanaannya, murah, mudah, dan tidak memerlukan peralatan yang mahal dan rumit. Ketepatan menyampaikan ukuran rumah tangga (URT) dari pangan yang telah dikonsumsi oleh responden, serta ketepatan wawancara untuk menggali semua makanan dan minuman yang dikonsumsi responden beserta ukuran rumah tangga (URT).

2. Metode Pencatatan Pangan (*Estimated Food Record*)

Pencatatan pangan dilakukan dengan mencatat segala kebiasaan makanan dan minuman serta suplemen vitamin dan mineral maupun suplemen makanan lainnya yang dikonsumsi dari pagi sampai menjelang pagi (24 jam) dengan porsi atau ukuran rumah tangga yang dikonsumsi.

Hal-hal yang dicatat subjek atau responden antara lain makanan dan minuman beserta ukuran rumah tangga dan perkiraan berat makanan dan minuman menurut subjek. Tidak lupa dicatat suplemen vitamin maupun mineral suplemen makanan lain yang dikonsumsi. Bila memungkinkan maka nama makanan dan minuman kemasan termasuk suplemen dicatat merek dan URT nya. Penilaian ini sangat penting ketika menilai hubungan antara diet dan parameter biologis (Supriasa, 2002)

3. Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency*)

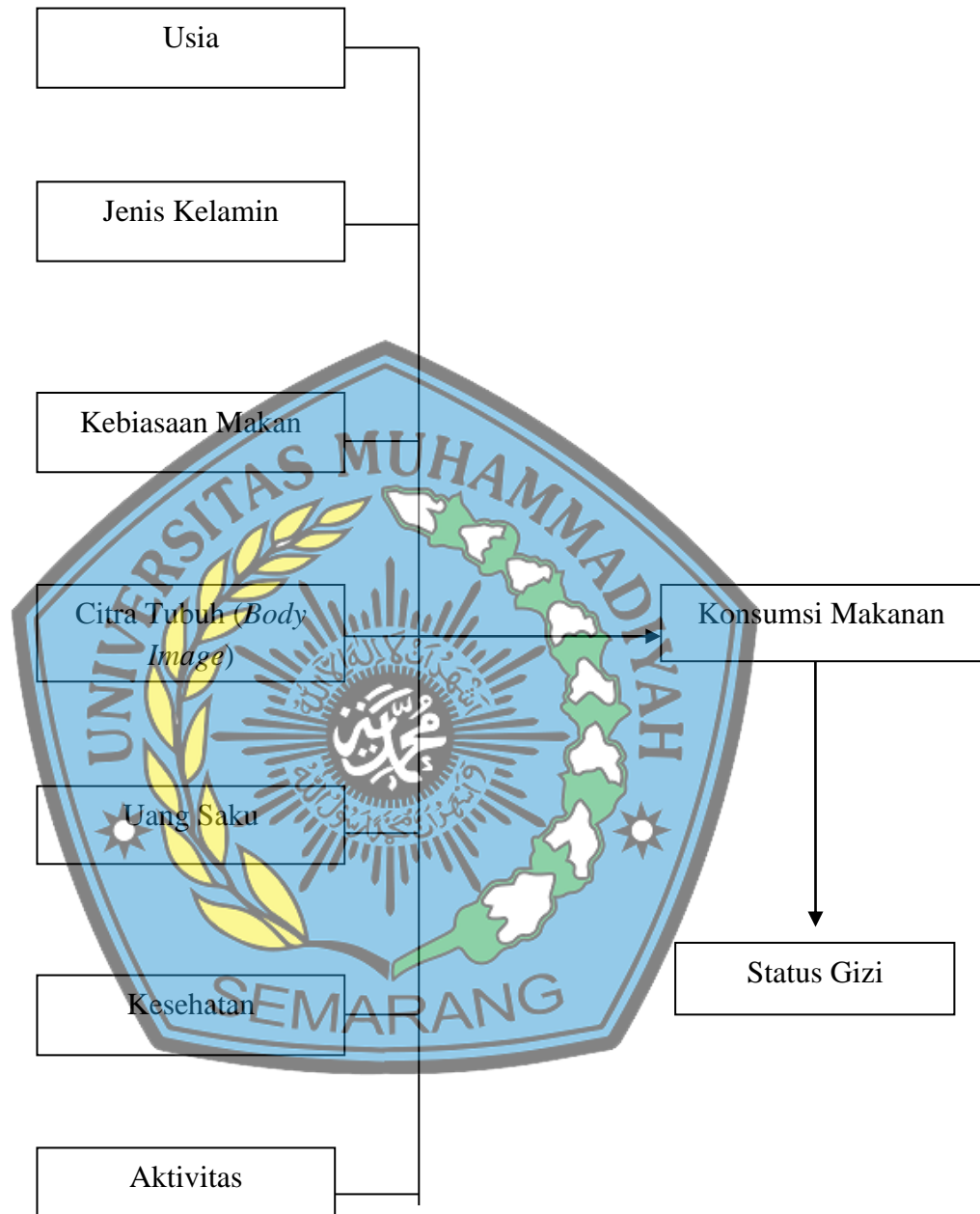
Metode frekuensi makanan digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Dengan

menggunakan kuisioner frekuensi. Pencatatan ini menggunakan *interview* atau kuisioner yang diisi sendiri.

Kuisioner bisa semi kuantitatif, ketika subjek menanyakan ukuran porsi yang di gunakan setiap makanan dengan atau tanpa menggunakan food model (Gibson, 2005)



2.9.Kerangka Teori



Gambar 2.1.Kerangka Teori