

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Pustaka

1. Status Gizi pada Remaja

a. Definisi

Status gizi merupakan suatu ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau suatu wujud dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, Bakri dan Fajar, 2020). Status gizi seseorang menggambarkan kondisi yang diakibatkan dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk melakukan suatu fungsi tertentu. Status gizi bagi anak maupun remaja dengan usia 5-18 tahun dikategorikan menjadi 5 yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik (normal), gizi lebih dan obesitas (Kemenkes RI, 2020).

b. Penilaian Status Gizi

1) Antropometri

Antropometri dapat diartikan sebagai ukuran tubuh manusia. Antropometri gizi merupakan salah satu metode penilaian status gizi yang berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur serta tingkat gizi seseorang. Secara umum antropometri digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan energi dan protein (Supriasa, Bakri dan Fajar, 2020).

2) Klinis

Pemeriksaan klinis merupakan suatu metode yang dapat digunakan untuk menilai status gizi berdasarkan perubahan yang terjadi yang berhubungan dengan ketidakcukupan zat gizi (Supariasa, Bakri dan Fajar, 2020). Metode pemeriksaan klinis dapat dilihat pada jaringan epitel seperti mukosa oral dan organ yang dekat dengan permukaan tubuh, rambut, mata, serta kulit.

3) Biokimia

Pemeriksaan biokimia merupakan metode yang dapat digunakan untuk menilai status gizi dengan cara pemeriksaan spesimen yang diuji di laboratorium. Pemeriksaan ini dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh seperti urin, darah, tinja, serta beberapa jaringan (otot dan hati) (Supariasa, Bakri dan Fajar, 2020). Metode pemeriksaan biokimia digunakan untuk mendeteksi kemungkinan adanya keadaan malnutrisi yang lebih parah.

4) Survey Konsumsi Makanan

Penilaian konsumsi makanan merupakan suatu metode yang digunakan untuk menilai status gizi secara tidak langsung dengan cara menganalisis jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Data konsumsi makanan yang dikumpulkan dapat memberikan gambaran konsumsi berbagai zat gizi baik pada individu, keluarga, serta kelompok masyarakat (Supariasa, Bakri dan Fajar, 2020). Metode ini digunakan untuk memperkirakan kekurangan zat gizi yang dapat

dibuktikan lebih lanjut dengan metode antropometri, klinis, dan biokimia.

5) Statistik Vital

Penilaian status gizi dengan statistik vital adalah metode yang digunakan untuk menilai status gizi dengan cara analisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tersebut, angka kematian berdasarkan umur, serta data lain yang berhubungan dengan gizi (Supariasa, Bakri dan Fajar, 2020).

6) Faktor Ekologi

Pengukuran faktor ekologi dianggap penting sebagai cara untuk mengetahui penyebab malnutrisi yang digunakan sebagai dasar untuk melakukan berbagai program intervensi. Malnutrisi merupakan masalah ekologi yang terjadi karena hasil interaksi beberapa faktor ekologi seperti faktor biologis, faktor lingkungan budaya, dan faktor fisik (Supariasa, Bakri dan Fajar, 2020).

Penilaian status gizi pada remaja dapat dilakukan dengan cara pengukuran antropometri. Penilaian status gizi pada remaja didasarkan pada Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/U) kemudian dinilai dengan ambang batas *z-score* (Kemenkes RI, 2020). IMT didefinisikan sebagai hasil dari pembagian antara berat badan dalam kilogram dengan tinggi badan dalam meter yang dikuadratkan. Rumus penghitungan IMT dapat dilihat sebagai berikut.

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

Hasil dari perhitungan IMT/U dikategorikan menjadi lima kategori. Kategori dan ambang batas status gizi pada anak usia 5-18 tahun dapat dilihat pada Tabel 2.1 berikut.

Tabel 2.1
Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (<i>Z-Score</i>)
Indeks Massa Tubuh menurut Usia (IMT/U)	Gizi Buruk	< -3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sd +1 SD
Anak Usia 5-18 Tahun	Gizi Lebih	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas	> +2 SD

Sumber : Kemenkes RI, (2020)

c. Faktor yang Memengaruhi Status Gizi

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi status gizi pada remaja diantaranya sebagai berikut.

1) Asupan Zat Gizi

Zat gizi didefinisikan sebagai unsur-unsur yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk melakukan berbagai fungsi seperti memperoleh energi, membentuk dan memelihara jaringan serta mengatur berbagai proses kehidupan (Banowati, 2014). Zat gizi secara umum terbagi menjadi zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein, dan lemak yang menyediakan molekul untuk struktur serta aktivitas metabolisme tubuh manusia (Purba dkk, 2022). Zat gizi makro sangat dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar. Zat gizi mikro mencakup vitamin

serta mineral. Jumlah yang dibutuhkan tubuh terhadap zat gizi mikro lebih sedikit dibandingkan zat gizi makro, akan tetapi zat gizi mikro juga penting untuk menjalankan berbagai fungsi tubuh (Purba dkk, 2022).

Pola konsumsi merupakan perilaku paling penting yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang (Persagi dan Asdi, 2019). Pola konsumsi yang baik dimulai dari memilih makanan sehat dan bergizi seimbang dengan jumlah sesuai kebutuhan serta frekuensi yang tepat. Pola makan yang tidak baik pada remaja akan menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi sehingga dapat menimbulkan masalah gizi dan kesehatan (Yusinta, Pradigdo dan Rahfiludin, 2019).

Kebutuhan asupan zat gizi pada masa remaja meningkat. Kebutuhan asupan energi yang tidak tercukupi dapat menyebabkan gangguan jaringan dan fungsi tubuh. Kekurangan energi yang terjadi secara berkepanjangan dapat menyebabkan terjadinya permasalahan gizi seperti kekurangan energi kronis (KEK) dan dapat berdampak terhadap perubahan berat badan seseorang (Diniyyah dan Nindya, 2017).

2) Penyakit Infeksi

Status gizi dipengaruhi oleh penyakit infeksi serta asupan zat gizi yang saling berkaitan. Penyakit infeksi termasuk kedalam faktor penyebab langsung terhadap masalah gizi. Penyakit infeksi akan mengganggu fungsi metabolisme tubuh yang dapat menyebabkan

permasalahan gizi. Penyakit infeksi yang diderita seseorang dapat menyebabkan kebutuhan zat gizi tubuh meningkat. Penyakit infeksi dapat berdampak terhadap memburuknya kondisi gizi seseorang (Nurwijayanti, Radono dan Fazrin, 2019). Kondisi gizi yang buruk juga dapat mempermudah seseorang terkena penyakit infeksi (Supariasa, Bakri dan Fajar, 2020).

3) Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat membuat tubuh menjadi lebih sehat dan terhindar dari risiko penyakit. Aktivitas pada remaja biasanya tergolong kedalam aktivitas fisik sedang, dikarenakan pada usia remaja kegiatan yang lebih sering dilakukan yaitu belajar (Intantiyana, Widjajanti dan Rahfiludin, 2018). Aktivitas fisik termasuk faktor yang dapat memengaruhi status gizi selain pola makan. Kurangnya aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang, apabila asupan kalori yang masuk berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik maka dapat berisiko mengalami kegemukan (Rahayu dan Fitriana, 2020).

4) Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi dapat berpengaruh terhadap permasalahan gizi dan kesehatan. Hal tersebut berkaitan dengan kemampuan daya beli keluarga terutama terhadap pangan yang sehat dan bergizi. Semakin besar pendapatan yang diperoleh maka kebutuhan gizi pada remaja

akan semakin terpenuhi. Keluarga dengan pendapatan yang memadai dapat menunjang segala kebutuhan anak baik primer maupun sekunder terutama kebutuhan gizinya, sehingga remaja memiliki status gizi yang baik (Ariani, 2017).

5) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi makanan sehari-hari dengan baik (Lestari, Tambunan dan Lestari, 2022). Pengetahuan gizi termasuk salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja. Kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan ketidakaturan perilaku maupun kebiasaan makan yang dapat menimbulkan risiko terjadinya permasalahan gizi (Nurwulan, Furqan dan Safitri, 2017).

6) Citra Tubuh

Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh citra tubuh. Citra tubuh merupakan bentuk dari sikap individu yang disadari maupun tidak disadari terhadap persepsi ukuran, bentuk, penampilan dan kemampuan tubuh di masa lalu dan masa sekarang (Putri, Widajanti dan Nugraheni, 2021). Persepsi negatif terhadap citra tubuh dapat menimbulkan perilaku mengonsumsi makanan yang tidak baik sehingga dapat menyebabkan permasalahan gizi.

7) Lingkungan

Remaja sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya, terutama dalam gaya hidup. Gaya hidup yang tidak sehat seperti

mengonsumsi jajanan yang cenderung digoreng lebih sering menjadi pilihan para remaja. Faktor lingkungan sosial termasuk keluarga, teman sebaya dan kelompok pertemanan berperan dalam membentuk gaya hidup dan perilaku makan (Rosenrauch, Ball dan Lamb, 2017).

d. Masalah Gizi dan Kesehatan pada Remaja

Kekurangan asupan zat gizi terutama pada makanan yang dikonsumsi baik dari segi kualitas maupun kuantitas akan menyebabkan terganggunya proses perkembangan dan pertumbuhan, menurunnya daya tahan tubuh, serta fungsi tubuh lainnya. Masalah gizi yang terjadi pada remaja dapat berdampak negatif terhadap kesehatan masyarakat seperti menurunnya konsentrasi belajar, risiko melahirkan dengan keadaan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), sehingga dapat memengaruhi produktivitas dan kinerja suatu bangsa (Jayanti dan Novananda, 2017). Kelebihan asupan zat gizi akibat konsumsi makanan yang berlebihan juga berdampak negatif terhadap kesehatan. Remaja yang *overweight* maupun obesitas berisiko mengalami penyakit jantung koroner, kanker, dan stroke (Fitriani dkk, 2020).

1) Gangguan Makan

Gangguan makan merupakan suatu gangguan terhadap perilaku makan yang dapat membahayakan kesehatan baik itu fisik, maupun emosional (Ariani, 2017). Gangguan makan disebabkan oleh masalah psikologis, biologis, citra tubuh, dan media. Masalah gangguan makan yang paling banyak terjadi pada remaja diantaranya

adalah anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Anoreksia nervosa merupakan gangguan makan dimana penderita membatasi jumlah makan dengan ketat, dikarenakan adanya ketakutan jika gemuk dan penolakan mempertahankan berat badan normal. Bulimia nervosa merupakan gangguan makan yang ditandai dengan penderita akan makan secara berlebihan dengan frekuensi yang berulang kemudian akan mengeluarkannya kembali baik dengan cara muntah yang disengaja, maupun penggunaan obat pencahar atau diuretik untuk mencegah bertambahnya berat badan. Terdapat lebih dari 7 juta wanita setiap tahunnya memiliki gangguan makan (Februhartanty dkk, 2016).

2) Anemia

Anemia merupakan suatu kondisi jumlah sel darah merah atau kadar Hb dalam darah kurang dari jumlah normal yaitu $< 12 \text{ g/mL}$ (Februhartanty dkk, 2016). Kondisi tersebut menyebabkan terganggunya fungsi darah untuk mengedarkan oksigen keseluruhan tubuh. Gejala seseorang mengalami anemia yaitu adanya rasa tidak bergairah, lemah, lesu, letih dan pucat. Anemia pada remaja dapat menyebabkan menurunnya produktivitas belajar dan menurunnya tingkat kecerdasan (Ariani, 2017).

Remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia dikarenakan pada remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya. Dampak jangka panjang anemia bagi remaja putri yaitu risiko

melahirkan bayi dengan kondisi BBLR, infeksi neonatus, melahirkan secara prematur serta kematian ibu dan bayi saat persalinan (Basar, 2020).

3) Obesitas

Obesitas merupakan suatu masalah kelebihan berat badan sebagai akibat penimbunan lemak yang berlebih. Obesitas disebabkan oleh berbagai faktor. Remaja yang sering mengonsumsi *fast food*, memiliki asupan zat gizi makro yang berlebih, aktivitas fisik rendah, serta memiliki orang tua dengan status gizi lebih dapat berisiko lebih besar mengalami obesitas (Telisa, Hartati dan Haripamilu, 2020). Dampak yang ditimbulkan jika seseorang mengalami obesitas diantaranya adalah terkena hipertensi, diabetes melitus, stroke, dan jantung koroner (Februhartanty dkk, 2016).

2. Tingkat Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan segala hal yang diketahui oleh manusia. Menurut Notoatmodjo (2011) pengetahuan merupakan suatu hasil dari tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan yang diperoleh oleh manusia yaitu melalui indera pendengaran dan penglihatan. Pengetahuan tentang gizi merupakan suatu pemahaman yang berkaitan dengan ilmu gizi, zat gizi yang terkandung pada makanan, serta interaksi antara zat gizi dengan status gizi dan kesehatan (Tarawan dkk, 2020).

a. Kategori Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam kategori (Anderson dan Krathwohl, 2015). Kategori pengetahuan tersebut diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Mengingat (C1)

Proses mengingat merupakan proses mengambil pengetahuan yang dibutuhkan dari memori jangka panjang. Tujuan dari kategori ini adalah untuk menumbuhkan kemampuan dalam meretensi materi yang telah diajarkan. Kata kerja yang dapat digunakan dalam kategori ini diantaranya yaitu menyebutkan, mengidentifikasi, menyatakan, menandai, mengenali, menamai, menghafal.

2) Memahami (C2)

Memahami merupakan proses mengkonstruksi makna dari materi pembelajaran, termasuk apa yang diucapkan, ditulis, dan digambarkan. Memahami dapat diartikan sebagai kemampuan dalam menjelaskan dan menginterpretasikan materi terkait objek yang diketahui dengan benar. Kata kerja yang dapat digunakan dalam kategori ini diantaranya yaitu menafsirkan, menjelaskan, mengklarifikasi, menjabarkan, mengategorikan, memparafrasakan, menunjukkan, mencontohkan, merepresentasikan, mencocokkan, membandingkan, mengabstraksi, mengeneralisasi, membedakan, memprediksi, menguraikan.

3) Mengaplikasikan (C3)

Mengaplikasikan yaitu menerapkan atau menggunakan suatu prosedur dalam keadaan tertentu. Kata kerja yang dapat digunakan untuk mengukur kategori ini diantaranya yaitu memperagakan, menggunakan, mengimplementasikan, mengaplikasikan, menyusun, melaksanakan, melakukan, menerapkan.

4) Menganalisis (C4)

Menganalisis yaitu memecah-mecah materi menjadi bagian-bagian penyusunnya dan menentukan hubungan-hubungan antara bagian-bagian tersebut dengan keseluruhan struktur atau tujuan. Kata kerja yang dapat digunakan untuk mengukur kategori ini diantaranya yaitu menggambarkan (membuat bagan), membedakan, menganalisis, mengelompokkan, mengklasifikasikan, menstrukturkan, menelaah.

5) Mengevaluasi (C5)

Mengevaluasi yaitu membuat keputusan berdasarkan kriteria dan standar. Kriteria-kriteria yang paling sering digunakan adalah kualitas, efektivitas, efisiensi, dan konsistensi. Kategori mengevaluasi mencakup proses-proses kognitif memeriksa dan mengkritik. Kata kerja yang dapat digunakan dalam kategori ini yaitu memeriksa, mengkritik, menguji, mendeteksi, menilai, memonitor, mengukur, memvalidasi, mengetes, menimbang, mendukung, memberi saran, memberi argumentasi.

6) Mencipta (C6)

Mencipta yaitu memadukan bagian-bagian untuk membentuk sesuatu yang baru dan koheren atau untuk membuat suatu produk yang orisinal. Mencipta melibatkan proses menyusun elemen-elemen menjadi sebuah keseluruhan yang koheren atau fungsional. Kata kerja yang dapat digunakan dalam kategori ini yaitu merumuskan, merencanakan, memproduksi, mendesain, dan mengonstruksi.

b. Pengetahuan Zat Gizi Makro

Zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar. Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, protein, lemak (Purba dkk, 2022). Berikut merupakan uraian jenis-jenis zat gizi makro.

1) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan senyawa yang mengandung unsur-unsur karbon (C), hidrogen (H) dan oksigen (O). Karbohidrat memiliki fungsi sebagai sumber energi, cadangan tenaga bagi tubuh dan memberikan rasa kenyang (Miharti, Nugraini dan Sutejo, 2013). Kelompok makanan yang termasuk karbohidrat yaitu gandum, beras, jagung, tepung terigu, oat, ubi jalar, singkong, talas, kentang, sagu, roti dan lain-lain. Dampak kelebihan konsumsi karbohidrat dapat menyebabkan obesitas (kegemukan) dan diabetes mellitus. Dampak kekurangan karbohidrat diantaranya penyakit Kurang Kalori dan Protein (KKP) dan marasmus (Miharti, Nugraini dan Sutejo, 2013).

2) Protein

Protein merupakan sumber asam amino yang mengandung unsur-unsur karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O), dan nitrogen (N). Fungsi utama protein yaitu sebagai zat pembangun (Miharti, Nugraini dan Sutejo, 2013). Protein dalam tubuh berfungsi membangun sel-sel jaringan tubuh, mengganti sel tubuh yang rusak, dan sebagai penghasil energi.

Tubuh tidak bisa memproduksi semua asam amino yang dibutuhkan, sehingga harus didapatkan dari makanan yang dikonsumsi baik yang berasal dari hewani maupun nabati (Rachmi dkk, 2019). Bahan makanan sumber protein berdasarkan jenisnya dibagi menjadi dua yaitu hewani dan nabati. Protein hewani terdiri dari daging ayam, telur, ikan, daging sapi, dan susu. Protein nabati terdiri dari tahu, tempe, kacang-kacangan, dan jamur.

Dampak kekurangan protein dalam tubuh dapat menyebabkan KKP dan kwasiorkor (Purba dkk, 2022). Dampak kelebihan protein dapat mengganggu metabolisme protein di hati, dan terganggunya fungsi ginjal. Kelebihan protein menyebabkan risiko obesitas, karena makanan tinggi protein cenderung tinggi lemak juga (Miharti, Nugraini dan Sutejo, 2013). Kadar protein yang terlalu tinggi menyebabkan kalsium keluar dari tubuh, sehingga mengakibatkan terjadinya osteoporosis.

3) Lemak

Lemak terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O). Lemak juga berguna sebagai sumber energi dimana 1 gram lemak menghasilkan 9,3 kalori (Miharti, Nugraini dan Sutejo, 2013). Lemak menghasilkan energi terbesar, tetapi lemak bukanlah penghasil energi utama dan lebih banyak disimpan sebagai energi cadangan. Fungsi lain dari lemak yaitu diperlukan bagi penyerapan vitamin A, D, E, K yang larut dalam lemak. Sumber lemak hewani terdiri dari daging sapi, daging kambing, mentega, keju dan olahan susu lainnya. Sumber lemak nabati terdiri dari kelapa, santan, minyak sawit, minyak kelapa, minyak zaitun, alpukat, kacang tanah (Miharti, Nugraini dan Sutejo, 2013).

Dampak dari kekurangan lemak dapat menimbulkan pengurangan ketersediaan energi dan timbulnya kelainan pada kulit (Purba dkk, 2022). Kekurangan asam lemak esensial mengakibatkan penurunan pertumbuhan otak atau kemampuan kognitif rendah. Lemak yang kurang dapat menyebabkan rendahnya penyerapan vitamin A, D, E, K (Miharti, Nugraini dan Sutejo, 2013). Dampak kelebihan lemak dapat mengakibatkan kegemukan dan obesitas. Obesitas menimbulkan risiko penyakit jantung, diabetes mellitus dan peningkatan kadar kolesterol (Nugraini, Hendrorini dan Miharti, 2013).

c. Pengetahuan Zat Gizi Mikro

Zat gizi mikro merupakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sedikit, namun berperan penting bagi berjalannya fungsi tubuh (Purba dkk, 2022). Zat gizi mikro mencakup vitamin dan mineral. Mikronutrien atau zat gizi mikro mempunyai peran penting dalam pembentukan hormon, kerja enzim, fungsi sistem daya tahan tubuh, dan sistem reproduksi (Rachmi dkk, 2019).

1) Vitamin

Vitamin merupakan molekul organik yang diperlukan tubuh untuk proses metabolisme dan pertumbuhan normal (Miharti, Nugraini dan Sutejo, 2013). Berdasarkan kelarutannya vitamin terdiri dari vitamin larut air seperti vitamin B dan C. Ada juga vitamin larut lemak seperti vitamin A, D, E, K.

Tabel 2.2
Fungsi Vitamin dan Sumber Bahan Pangannya

Sumber Bahan Pangan	Vitamin	Fungsi
Bayam, daun singkong, kangkung, wortel, melon, mangga, pepaya, semangka, tomat, ubi jalar kuning, labu kuning, susu, kuning telur, ikan.	A	- Menjaga kesehatan mata - Menjaga daya tahan tubuh - Menjaga kesehatan kulit - Sebagai antioksidan
Ikan, telur, susu dan produk olahannya	D	- Membantu metabolisme kalsium yang penting dalam pembentukan tulang
Biji-bijian, kacang-kacangan, kecambah, brokoli, alpukat	E	- Sebagai antioksidan yang mencegah kerusakan sel akibat radikal bebas
Brokoli, caisim, kembang kol, kedelai dan olahannya	K	- Mengatur pembekuan darah saat terjadi luka

Lanjutan Tabel 2.2

Sumber Bahan Pangan	Vitamin	Fungsi
Jeruk, jambu biji, tomat, brokoli, pepaya, kembang kol	C	- Antioksidan - Menjaga daya tahan tubuh - Membantu penyerapan zat besi dalam tubuh
Kacang-kacangan, beras, gandum, telur	B1	- Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi
Telur, susu, daging ayam, asparagus	B2	- Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi - Membantu pembentukan sel darah merah
Gandum, daging ayam, tuna	B3	- Membantu metabolisme karbohidrat menjadi energi
Daging merah, susu, sayuran hijau, dan kacang hijau	B5	- Membantu metabolisme zat gizi makro, terutama lemak - Menjaga komunikasi pada sistem saraf
Daging ayam, telur, pisang, biji-bijian, kacang polong, sereal	B6	- Membantu metabolisme asam lemak menjadi energi - Membantu pembentukan sel darah merah

Sumber: Rachmi dkk (2019)

2) Mineral

Mineral merupakan suatu zat padat yang terdiri dari unsur atau persenyawaan kimia yang dibentuk secara alamiah oleh proses-proses anorganik (Miharti, Nugraini dan Sutejo, 2013). Mineral makro dibutuhkan tubuh dalam jumlah > 100 mg/hari seperti kalsium, fosfor, natrium, kalium, klorida, sulfur, dan magnesium. Mineral mikro dibutuhkan tubuh dalam jumlah <100 mg/hari seperti besi, tembaga, iodium, seng, kobalt dan selenium (Rachmi dkk, 2019).

Fungsi dan sumber bahan pangan setiap jenis mineral dapat dilihat pada Tabel 2.3 berikut.

Tabel 2.3
Fungsi Mineral dan Sumber Bahan Pangannya

Sumber Bahan Pangan	Mineral	Fungsi
Susu dan produk olahannya, kuning telur, ikan sarden, salmon, brokoli, kacang-kacangan	Kalsium	- Menjaga kesehatan tulang dan gigi - Berperan dalam kerja otot - Berperan dalam pembekuan darah
Ikan dan makanan laut, susu dan olahannya, sayuran hijau, kacang-kacangan	Magnesium	- Berperan dalam kerja otot dan sistem saraf
Daging merah, daging unggas, ikan, telur, susu	Fosfor	- Menjaga kesehatan tulang dan gigi - Menjaga keseimbangan pH tubuh
Daging merah, ikan laut, kerang, susu, kacang-kacangan	Seng	- Menjaga daya tahan tubuh - Berperan dalam kesehatan reproduksi - Pembentukan hormon insulin untuk menjaga kadar gula dalam darah
Hati ayam, hati sapi, kerang, kedelai dan olahannya, sayuran berdaun hijau	Besi	- Komponen penting sel darah merah yang mengikat oksigen dan mengedarkannya ke seluruh tubuh
Rumput laut, kerang, garam beriodium	Iodium	- Menjaga metabolisme tubuh agar berjalan baik - Menjaga suhu tubuh - Komponen penting dalam perkembangan otak
Buah pisang, alpukat, kurma, kacang, yoghurt	Kalium	- Menjaga keseimbangan pH tubuh - Menjaga keseimbangan osmolaritas cairan tubuh
Garam dapur, keju, susu, kecap	Natrium	- Berperan menjaga keseimbangan cairan dan tekanan tubuh

Sumber: Rachmi dkk (2019)

d. Pengetahuan Gizi Seimbang

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Rachmi dkk, 2019). Konsumsi asupan zat gizi yang seimbang, baik secara kuantitas maupun kualitas sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal bagi remaja. Kelompok makanan yang harus dikonsumsi setiap hari yaitu terdiri dari makanan pokok, lauk pauk (hewani dan nabati), buah, sayur, dan air putih.

Hal yang perlu diketahui dari gizi seimbang yaitu terkait 4 pilar gizi seimbang. Berikut merupakan 4 pilar gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014).

1) Mengonsumsi Aneka Ragam Pangan

Konsumsi aneka ragam pangan sangat penting, karena tidak ada satupun jenis bahan pangan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Hanya Air Susu Ibu (ASI) yang mengandung semua zat gizi untuk bayi baru lahir sampai usia 6 bulan. Adanya interaksi antar zat gizi menyebabkan zat gizi tertentu memerlukan zat gizi lainnya untuk dapat diedarkan atau dicerna tubuh.

2) Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Perilaku hidup bersih dan sehat akan mengurangi risiko keterpaparan terhadap sumber infeksi yang dapat berpengaruh terhadap status gizi. Zat gizi di dalam tubuh berguna untuk melawan penyakit. Contoh perilaku hidup bersih dan sehat yaitu mencuci

tangan dengan sabun dan air mengalir, menutup makanan, menjaga kuku tetap pendek dan bersih, memakai alas kaki.

3) Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik penting untuk menjaga kebugaran dan meningkatkan fungsi jantung, paru, otot, dan menurunkan risiko obesitas. Secara rutin aktivitas fisik dilakukan setiap hari 30 menit. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur membawa manfaat bagi kesehatan. Aktivitas fisik berperan penting untuk mengimbangi energi yang masuk ke dalam tubuh yang berasal dari makanan yang dikonsumsi.

4) Memantau Berat Badan secara Teratur

Salah satu adanya keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan normal. Berat badan yang sesuai untuk tinggi badan biasa dikenal dengan indikator IMT. Penentuan status gizi bagi anak usia sekolah dan remaja yaitu berdasarkan IMT yang disesuaikan dengan usia. Pemantauan berat badan secara teratur dapat mencegah terjadinya penyimpangan dari berat badan normal.

Hal lain yang perlu diketahui dari gizi seimbang yaitu 10 pesan gizi seimbang (Kemenkes RI, 2014). Berikut 10 pesan gizi seimbang.

- a) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan.
- b) Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan.
- c) Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi.
- d) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok.

- e) Batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak.
 - f) Biasakan sarapan.
 - g) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman.
 - h) Biasakan membaca label pada kemasan pangan.
 - i) Cuci tangan memakai sabun dan air bersih mengalir.
 - j) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.
- e. Pengetahuan Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak

Makanan tidak hanya berfungsi membuat perut kenyang, tetapi untuk memenuhi kebutuhan gizi dan menjaga kesehatan. Makanan yang dikonsumsi setiap hari sangat menentukan kondisi tubuh (Rachmi dkk, 2019). Seringnya konsumsi makanan siap saji menyebabkan tidak menyadari unsur-unsur apa saja yang masuk ke dalam tubuh. Berikut merupakan batasan terkait konsumsi gula, garam dan lemak menurut (Kemenkes RI, 2014)

1) Konsumsi Gula

Gula yang biasa dikenal masyarakat yaitu gula tebu, gula aren, dan gula jagung. Kandungan gula terdapat juga dalam makanan lain yang mengandung karbohidrat sederhana (tepung, roti, kecap), minuman bersoda dan sebagainya. Batasan konsumsi gula per hari yaitu sebanyak 50 gram (4 sendok makan). Konsumsi gula yang melampaui kebutuhan akan berdampak terhadap peningkatan berat badan. Apabila konsumsi gula berlebih terus menerus dalam waktu

yang lama, dapat berdampak terjadinya diabetes tipe 2. Secara tidak langsung juga dapat berkontribusi terhadap penyakit osteoporosis, penyakit jantung dan kanker. Cara membatasi konsumsi gula yaitu:

- a) Batasi konsumsi makanan dan minuman manis.
- b) Kurangi penggunaan gula, baik pada minuman ataupun makanan.
- c) Ganti makanan penutup yang manis dengan buah atau sayur.
- d) Manfaatkan informasi pada label kemasan dalam memilih makanan yang lebih rendah gula dan kalori.

2) Konsumsi Garam

Rasa asin pada makanan karena terdapat kandungan garam (NaCl). Batasan konsumsi garam per hari yaitu sebanyak 2000 mg (1 sendok teh). Konsumsi garam berlebih dapat mempengaruhi kesehatan terutama meningkatkan tekanan darah. Cara membatasi konsumsi garam yaitu:

- a) Gunakan garam beriodium untuk dikonsumsi.
- b) Membaca label informasi nilai gizi dan memilih makanan kemasan yang lebih rendah garam atau natrium.
- c) Kurangi penggunaan bumbu yang tinggi garam pada konsumsi makanan instan yang bumbunya terpisah.
- d) Coba menggunakan bumbu tambahan lain seperti tomat, bawang, cabai, jahe dan lainnya untuk menguatkan rasa.

3) Konsumsi Lemak

Lemak yang terkandung dalam makanan, dapat berfungsi untuk meningkatkan jumlah energi dan membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K. Batas konsumsi lemak atau minyak dalam sehari yaitu sebanyak 67 gram (5 sendok makan). Konsumsi lemak yang berlebih dapat meningkatkan risiko hipertensi, obesitas, stroke, dan penyakit jantung.

f. Pengetahuan Konsumsi Sayur dan Buah

Sayur dan buah merupakan sumber vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan remaja dalam proses pertumbuhan dan pencegahan penyakit. Konsumsi sayur dan buah pada masyarakat di Indonesia masih di bawah jumlah yang dianjurkan (Rachmi dkk, 2019). Sayur dianjurkan dikonsumsi sebanyak 3-4 porsi/hari, sedangkan buah 2-3 porsi/hari. Kandungan zat gizi yang terdapat pada sayur dan buah bermacam-macam. Konsumsi sayur dan buah sebaiknya beragam agar tubuh mendapatkan manfaat dari berbagai macam zat gizi. Manfaat mengonsumsi sayur dan buah yaitu meningkatkan daya ingat, tubuh lebih segar, melancarkan buang air besar, dan mencegah berbagai penyakit (Rachmi dkk, 2019).

g. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk perilaku atau tindakan seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan, kesadaran, serta sikap positif dapat bersifat langgeng

(*long lasting*) dibandingkan dengan perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan dan kesadaran (Notoatmodjo, 2011).

Pengetahuan gizi menjadi dasar bagi seseorang sehingga dapat memilih dan mengonsumsi makanan dengan baik. Pengetahuan gizi yang rendah pada remaja dapat terlihat dari perilaku memilih makanan yang tidak sehat (Intantiyana, Widjajanti dan Rahfiludin, 2018). Semakin rendah pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang maka akan semakin besar risiko seseorang memiliki status gizi yang tidak normal (Arieska dan Herdiani, 2020). Berdasarkan hal tersebut apabila tingkat pengetahuan gizinya baik, maka diharapkan memiliki status gizi yang baik pula.

Tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang dapat berpengaruh terhadap perilaku dalam memilih makanan yang nantinya dapat berdampak pada keadaan gizi individu (Fitriani dkk, 2020). Pola konsumsi yang tidak tepat dapat berpengaruh terhadap asupan zat gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan. Asupan zat gizi saling berkaitan dengan penyakit infeksi, apabila asupan zat gizi pada tubuh tidak tercukupi maka seseorang dapat rentan terkena penyakit dan berisiko menimbulkan permasalahan gizi (Nurwijayanti, Radono dan Fazrin, 2019).

3. Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan persepsi seorang individu terhadap tubuhnya. Citra tubuh adalah suatu persepsi gambaran diri terkait ukuran tubuh, bentuk

tubuh, serta penampilan seseorang (Cash, 2012). Ada dua macam citra tubuh, yaitu citra tubuh positif dan ada citra tubuh negatif. Citra tubuh yang menggambarkan tentang keadaan tubuh yang ideal dapat berakibat terhadap citra tubuh negatif terutama pada wanita (Yusinta dan Adriyanto, 2018).

Kemunculan gambar yang menampilkan tubuh ideal dalam sosial media seperti aplikasi instagram memungkinkan banyak remaja putri mulai membandingkan dirinya dengan teman sebaya, selebriti, serta model (Mccomb dan Mills, 2021). Hal ini dapat memicu timbulnya persepsi diet atau pola makan yang salah dan tidak memerhatikan kaidah gizi.

a. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Citra Tubuh

Faktor-faktor yang memengaruhi citra tubuh seseorang diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Jenis Kelamin

Terdapat perbedaan terkait ketidakpuasan terhadap tubuh pada laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terkait citra tubuh pada remaja pengguna instagram, didapatkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kepuasan terhadap tubuh pada remaja putri dan remaja putra (Aristantya dan Helmi, 2019). Perempuan pada umumnya cenderung menginginkan tubuh langsing, sedangkan laki-laki cenderung menginginkan tubuh yang lebih berisi dan membentuk fisik berotot. Menurut Burrowes (2013), persepsi terhadap citra tubuh pada laki-laki didorong oleh faktor eksternal (orang lain), sedangkan pada perempuan disebabkan oleh

faktor internal yaitu membentuk sendiri standar tinggi yang harus dicapai.

2) Usia

Perkembangan yang pesat terjadi pada remaja usia 13-20 tahun dimana remaja mulai mencari gambaran diri dan identitas dirinya. Ketidakpuasan terhadap tubuh banyak ditemukan pada remaja terutama remaja putri dengan berat badan normal. Kepuasan terhadap tubuh akan meningkat secara bertahap saat remaja dan akan stabil saat dewasa (Burrowes, 2013). Adanya kepuasan yang rendah terhadap tubuh dapat berdampak terhadap perilaku diet yang salah.

3) Media

Media yang saat ini sangat berkembang pesat dan mudah diakses di manapun menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap citra tubuh seseorang. Gambaran perempuan bertubuh kurus dan langsing yang dianggap ideal serta lebih menarik sangat mendominasi media (Aristantya dan Helmi, 2019). Selain itu, bagi laki-laki gambaran tubuh kekar dan berotot yang ditampilkan media dianggap lebih menarik. Media secara konsisten menampilkan gambaran tubuh kurus sebagai standar yang diharapkan perempuan. Standar tubuh kurus menjadi hal yang penting dan menjadi daya tarik bagi kebanyakan perempuan (Sitepu, 2020). Adanya standar kecantikan yang sering ditampilkan media menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh seseorang.

4) Budaya

Budaya berpengaruh terhadap sebagian besar persepsi seseorang mengenai citra tubuh. Perhatian budaya sangat beragam dalam menilai dimensi tubuh tertentu (Sitepu, 2020). Gambaran diri yang selaras dengan standar budaya dalam hal ini mengenai bentuk tubuh yang lebih menarik, menjadi kepuasan yang besar terhadap citra tubuh. Beberapa budaya sangat menekankan pada ukuran tubuh serta tinggi badan antara laki-laki dan perempuan (Sitepu, 2020).

5) Berat Badan

Berat badan seseorang menjadi prediktor terkuat terhadap citra tubuh yang negatif tanpa memandang jenis kelamin maupun etnis (Sitepu, 2020). Seseorang dengan berat badan berlebih cenderung mengalami kepuasan yang rendah terhadap bentuk tubuhnya dibandingkan dengan seseorang yang memiliki berat badan normal. Hal tersebut menyebabkan seseorang memiliki perasaan takut akan peningkatan berat badan sehingga mengalami gangguan pada pola makan.

6) Status Sosial Ekonomi

Remaja dari kelompok ekonomi rendah cenderung memiliki berat badan berlebih dibandingkan dengan remaja dari kelompok status ekonomi menengah ke atas, tetapi remaja yang berstatus ekonomi rendah cenderung menganggap memiliki berat badan yang kurang (Sitepu, 2020). Berdasarkan hal tersebut menandakan bahwa

remaja dengan status ekonomi rendah cenderung salah dalam memahami citra tubuh mereka.

b. Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi

Citra tubuh umumnya dialami oleh seseorang yang menganggap bahwa penampilan merupakan faktor yang paling penting (Fitriani dkk, 2020). Remaja putri cenderung mulai memperhatikan penampilannya sehingga sering membandingkan dengan orang lain di lingkungan sosialnya. Hal tersebut dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap citra tubuh. Persepsi citra tubuh yang negatif dapat memengaruhi pola konsumsi sehingga berdampak terhadap status gizi remaja putri (Bimantara, Adriani dan Suminar, 2019).

Sebagian remaja putri yang merasa tidak puas dengan tubuhnya cenderung akan melakukan berbagai cara untuk mencapai tubuh yang diinginkan seperti menerapkan pola makan yang salah (Cash, 2012). Ketidakpuasan terhadap tubuh juga akan membuat seseorang termotivasi melakukan olahraga atau aktivitas fisik untuk mencapai tubuh yang diinginkannya (Arnain, 2019). Penerapan pola makan yang salah dan tidak seimbang, apabila dilakukan secara terus menerus dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan zat gizi. Kurangnya asupan zat gizi pada tubuh dapat berpengaruh terhadap timbulnya penyakit infeksi. Penyakit infeksi yang diderita dapat memengaruhi status gizi dan mempercepat malnutrisi (Supariasa, Bakri dan Fajar, 2020). Aktivitas fisik dengan asupan zat gizi saling berkaitan, ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan

aktivitas fisik dapat berisiko terjadinya malnutrisi. Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang memengaruhi status gizi remaja (Noviyanti dan Marfuah, 2017).

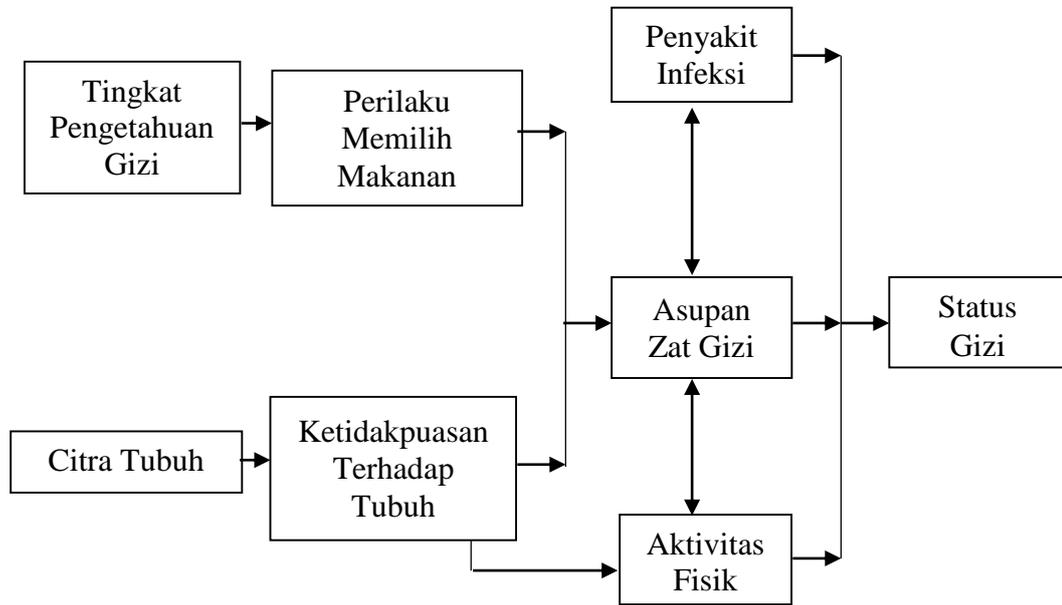
4. Remaja

Masa remaja merupakan masa terpenting dalam kehidupan, masa ini merupakan masa transisi menuju dewasa (Yusinta dan Adriyanto, 2018). Remaja bukan lagi seorang anak-anak juga belum menjadi orang dewasa. Pada masa ini remaja cenderung bersifat labil dan lebih sensitif dikarenakan perannya belum tegas. Masa remaja dapat dibagi menjadi tiga tahap perkembangan berdasarkan perubahan fisik, psikologis dan sosial. Batas usia remaja menurut Kemenkes RI (2014), yaitu 10 tahun sampai 18 tahun. Remaja dibagi menjadi 3 kelompok (WHO, 2014) yaitu :

- a. Remaja Awal : 10/13 - 14/15 tahun
- b. Remaja Pertengahan : 14/15 – 17 tahun
- c. Remaja Akhir : antara 17-21 tahun

Usia remaja, perkembangan serta pertumbuhan berkembang dengan pesat serta terjadinya perubahan biologis seperti matangnya organ seksual. Remaja merupakan kelompok yang termasuk rentan mengalami malnutrisi dikarenakan peningkatan kebutuhan akan asupan-asupan zat gizi. Masalah gizi pada remaja akan memberikan dampak negatif seperti penurunan konsentrasi belajar, penurunan kesegaran jasmani serta risiko melahirkan bayi dengan BBLR nantinya (Ariani, 2017).

B. Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi dari Notoatmodjo, 2011; Cash, 2012; Noviyanti dan Marfuah, 2017; Fitriani dkk, 2020; Supariasa, Bakri dan Fajar, 2020