

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Remaja

Remaja adalah fase perkembangan seseorang menuju ke dewasa dimana pada fase ini terjadi perubahan pada fisik, sosial dan emosionalnya. Remaja yang berkembang dilingkungan yang kurang kondusif cenderung memiliki perilaku yang tidak baik seperti melawan pada orangtua, keras kepala, emosi tidak terkendali. Sedangkan remaja yang berada di lingkungan harmonis bisa membuat kematangan emosinya lebih stabil sehingga remaja memiliki sifat kasih sayang dan lebih bisa menghargai oranglain (Zulfa, 2011).

Remaja terbagi menjadi 3 tahap yaitu remaja awal usia 12-15 tahun, remaja pertengahan usia 15-18 tahun dan remaja akhir 18-21 tahun. Pada masa ini khususnya remaja awal sedang dalam pencarian jati diri dengan mencoba hal-hal baru, mulai memiliki keingintahuan yang tinggi dan sudah mulai membentuk perilaku makannya sendiri. Perubahan perilaku makan pada remaja sangat berpengaruh pada kebiasaan makannya, mereka membentuk perilaku makan bukan karena memenuhi kebutuhan gizi tetapi hanya sekedar untuk kesenangan dan agar diterima di lingkungannya tanpa memikirkan

kebutuhan gizi dan juga dampak bagi tubuhnya yang dapat berpengaruh pada status gizi remaja (Jafar, 2005).

2. Status Gizi

Status gizi adalah tanda-tanda atau penampilan seseorang akibat keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran zat gizi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari (Zarei, 2013). Sedangkan menurut Hasdianah (2014) status gizi didefinisikan sebagai suatu keadaan seseorang yang diakibatkan oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi dari makanan dalam jangka waktu lama yang dapat diukur secara langsung dan tidak langsung. Salah satu untuk menilai status gizi secara langsung menggunakan antropometri dengan mengukur berat badan dan tinggi badan berdasarkan usia. Status gizi dibedakan menjadi sangat kurus (< -3 SD), kurus (-3 SD sampai dengan < -2 SD), normal (-2 SD sampai 1 SD), gemuk (> 1 SD sampai 2 SD) dan sangat gemuk (>2 SD) (Kemenkes RI, 2011).

3. Masalah Gizi Pada Remaja

Remaja termasuk kelompok rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja antara lain anemia, gizi kurang dan gizi lebih. Anemia yang paling banyak terjadi pada remaja adalah anemia gizi besi dimana kadar hemoglobin didalam darah

kurang dari <12 gr/dl. Menurut Riskesdas (2013) jumlah anemia pada remaja cukup tinggi 21,7% yang banyak terjadi di wilayah pedesaan (22,8%) dibandingkan perkotaan (20,6%). Hal ini terjadi karena kurangnya asupan zat gizi yang banyak mengandung zat besi.

Handayani (2014) menjelaskan terdapat 81% remaja putri memiliki kekurangan zat besi tingkat berat. Padahal zat besi berfungsi untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dan berperan dalam pembentukan sel darah merah yang setiap bulannya remaja mengalami siklus menstruasi sehingga membutuhkan zat besi yang lebih tinggi. Makanan yang dikonsumsi dapat memberikan manfaat menghilangkan rasa lapar, tidak hanya itu fungsi utama dari makanan adalah untuk mendapatkan tenaga, mendapatkan zat-zat pembangun bagi sel tubuh dan memperkuat daya tahan tubuh terhadap penyakit. Apabila terjadi ketidak seimbangan dari makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan yang diperlukan remaja maka dapat menimbulkan masalah gizi kurang dan gizi lebih (Rizkiriani, 2014).

Gizi kurang pada remaja terjadi karena kebiasaan makan yang salah sering jajan, sering tidak sarapan pagi, pemahaman gizi yang keliru dimana tubuh yang langsing menjadi idaman bagi para remaja sehingga kebutuhan gizinya tidak terpenuhi. Kurangnya asupan energi dalam jangka waktu lama memiliki risiko terkena KEK, dimana KEK terjadi karena keadaan berat badan yang kurang yang disebabkan oleh kurangnya zat gizi. Status gizi lebih bisa terjadi karena keturunan,

keseringan remaja mengkonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak seperti *fast food*. Kandungan lemak yang tinggi ditambah dengan rendahnya aktifitas fisik maka lemak akan disimpan didalam tubuh. Apabila hal ini terjadi terus menerus maka remaja akan beresiko mengalami obesitas (Sartika, 2011).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya adalah:

a. Asupan Makanan

Pada umumnya remaja cenderung memilih makanan seadanya yang berada diluar rumah hal ini disebabkan dari pengaruh lingkungan yang dapat menggeser makanan yang disediakan orangtua di rumah (Nainggolan, 2014).

b. Genetic

Genetic memiliki peranan dalam berat badan seseorang. Apabila kedua orang tua yang mengalami obesitas maka kemungkinan akan diturunkan 75-80% akan tetapi jika hanya salah satu orangtuanya kemungkinan diturunkan sebesar 40% dan apabila tidak memiliki riwayat obesitas dari orangtuanya memiliki peluang yang kecil yaitu <10% (Aini, 2012).

c. Penyakit Infeksi

Asupan makanan dan penyakit infeksi saling berkaitan. Dimana seseorang yang mendapatkan makanan seimbang tetapi sering terkena demam atau diare menyebabkan banyak cairan yang keluar dan menurunnya nafsu makan. Sebaliknya ketika seseorang tidak memperoleh makanan yang seimbang, maka daya tahan tubuhnya akan melemah dan mudah terserang penyakit dan nafsu makannya menurun akibatnya akan kekurangan makanan yang dapat menimbulkan masalah kurang gizi (Salim, 2013).

d. Aktivitas fisik

Remaja yang memiliki aktivitas fisik kurang seperti memiliki kebiasaan duduk terus, menonton televisi, bermain gadget maka sebagian besar energy yang harusnya digunakan untuk aktivitas justru akan disimpan sebagai lemak, timbunan lemak inilah yang menjadikan seseorang menjadi gemuk (Zuhdy, 2013).

e. Body Image

Pada usia remaja sudah mulai memperhatikan bentuk tubuh. Tubuh yang langsing menjadi idaman bagi para remaja putri. Mereka akan melakukan berbagai macam cara untuk membuat tubuhnya menjadi langsing dengan melakukan diet ketat yang membuat remaja tidak mendapatkan makanan yang bergizi dan

seimbang. Kemudian banyaknya minuman atau obat pelangsing membuat para remaja tertarik untuk mengkonsumsinya karena lebih instan dan juga cepat. Apabila hal ini tidak dilakukan dengan benar maka kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi yang dapat berakibat pada penurunan status gizinya (Andriani, 2012).

f. Uang saku

Semakin tinggi uang saku yang diberikan orangtua maka memudahkan remaja untuk memilih makanan sesuai dengan keinginannya. Pemilihan jenis makanan tidak didasarkan pada gizi yang dibutuhkan akan tetapi lebih mengarah pada rasa yang enak dan lebih praktise seperti memilih makanan *fast food* (Purnamasari, 2012).

g. Kesukaan berlebih terhadap makanan

Remaja yang memiliki kesukaan berlebih terhadap makanan tertentu membuat makanan yang dikonsumsinya tidak beragam sehingga kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh tidak terpenuhi (Sholihah, 2015)

h. Teman sebaya

Teman sebaya memiliki pengaruh terhadap status gizi remaja. Remaja menginginkan memiliki tubuh yang langsing dan ideal menurutnya agar dapat diterima dengan kelompok sebaya dan mulai tertarik dengan lawan jenis. Usaha yang sering dilakukan remaja putri untuk memenuhi kebutuhannya dapat

membahayakan kesehatan tubuh tanpa mereka sadari, seperti meninggalkan sarapan, mengurangi frekuensi makan dalam setiap harinya bahkan sampai melakukan diet yang berlebihan. Remaja yang tidak sarapan pagi, mereka sering menggantikannya dengan makan siang yang berlebih atau makan makanan kecil seperti *fast food* (setyawati, 2015).

i. Promosi berlebihan di media massa

Remaja adalah usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru. Banyaknya produk makanan modern seperti *fast food* yang sering dianggap makanan bergengsi oleh para remaja. Padahal jenis makanan ini memiliki banyak lemak dan kalori yang tinggi membuat remaja justru menggemari makanan ini selain karena rasanya yang enak pemesanan bisa dilakukan secara online tanpa harus mengeluarkan energy. Hal ini yang membuat remaja mengalami masalah gizi lebih (Khairunnisa, 2016).

j. Sosial ekonomi

Tingkat pendidikan dan pengetahuan orang tua dapat berpengaruh terhadap pola makan dan status gizi remaja. Pengetahuan ibu memiliki peranan yang penting dalam memberikan dan memilih makanan sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang cukup. Kemudian tingkat pendapatan keluarga juga berpengaruh terhadap jumlah dan jenis makanan.

Semakin tinggi pendapatan keluarga maka kualitas makanan yang dikonsumsi juga akan semakin baik (Sagala, 2016).

5. Perilaku Makan Remaja

Remaja adalah kelompok yang paling mudah terpengaruh budaya dari luar karena mereka sedang mengalami pencarian identitas diri akibat proses transisi yang dilalui. Pengaruh yang terjadi pada remaja tidak hanya pada tampilan fisiknya saja tetapi juga pada perubahan pola makannya. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja diantaranya konsumsi makanan ringan yang banyak mengandung kalori, remaja sudah mulai memperhatikan penampilan dan berkeinginan untuk langsing sehingga melakukan diet yang salah, dengan melewatkan sarapan pagi, dimana hasil penelitian Halim (2016) terdapat 60% remaja melewatkan sarapan di rumah dan menggantikannya dengan makan siang yang berlebih atau makan makanan *fast food* dengan kandungan gizi yang kurang baik. Hal tersebut justru dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai dengan kebutuhan dan gizi seimbang yang dibutuhkan remaja akibatnya terjadi gizi kurang atau malah sebaliknya asupan makanan yang berlebih dapat berakibat obesitas.

6. Pola Makan Remaja Perkotaan dan Pedesaan

Remaja yang berada di wilayah perkotaan sudah semakin terpapar dengan kecanggihan teknologi sehingga lebih cepat menerima hal-hal baru termasuk makan modern seperti *fast food* yang banyak mengandung kalori kolestrol dan juga lemak. Asupan lemak di wilayah perkotaan mencapai 100% artinya asupan ini masuk dalam kategori berlebih (Pramono, 2013). Hal ini terjadi karena remaja lebih memilih makan *fast food* yang mudah didapatkan, desain tempat penjualannya lebih modern sehingga tepat untuk bersantai dan berkumpul bersama teman sebayanya. Makanan *fastfood* ditawarkan dengan harga yang terjangkau dengan uang saku mereka, penyajiannya yang cepat sehingga hemat waktu dan *fast food* dianggap oleh para remaja sebagai makanan gaul, bergengsi dan juga modern serta pemesanan makanan bisa dilakukan secara online sehingga tidak menghabiskan waktu dan mengeluarkan energy yang pada akhirnya remaja akan mengalami obesitas (Nadhiroh, 2012). Sebanyak 83% remaja perkotaan yang sering mengkonsumsi *fast food* mengalami obesitas. Jumlah mengkonsumsi *fast food* lebih dari tiga kali dalam seminggu memiliki resiko enam kali lipat mengalami obesitas dibandingkan yang tidak sering mengkonsumsi *fast food* (Arlinda (2015).

Pada daerah pedesaan status ekonominya lebih rendah dibandingkan di perkotaan hal ini berpengaruh pada daya beli

konsumsi makanan sehari-hari. Pola konsumsi masyarakat yang berada di wilayah pedesaan kurang memenuhi syarat gizi, dimana asupan karbohidrat di wilayah desa lebih tinggi (82.5%) bila dibandingkan dengan wilayah kota (80.9%) hal ini dapat berpengaruh pada status gizi remaja di pedesaan (Pramono, 2013). Hal ini dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan masyarakat pedesaan tentang gizi masih rendah jika dibandingkan dengan remaja yang tinggal di perkotaan. Kemudian di kota akses pelayanan kesehatan dan pemilihan makanan lebih banyak dibandingkan di desa, sehingga secara tidak langsung tempat tinggal juga berpengaruh terhadap kejadian kekurangan dan kelebihan gizi pada remaja (Kusnandar, 2016).

7. Pemenuhan Gizi Remaja

Remaja mengalami pertumbuhan tinggi badan dan berat badan yang cepat. Oleh karena itu, kebutuhan zat gizi pada remaja mengalami peningkatan. Seseorang remaja putri membutuhkan 2.000 kalori perhari untuk mempertahankan badan agar tidak gemuk. Vitamin B1 B2 B3 penting untuk metabolisme karbohidrat menjadi energi, asam folat dan vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah dan vitamin A untuk pertumbuhan jaringan. Sebagai tambahan, untuk pertumbuhan tulang dibutuhkan kalsium dan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E penting untuk menjaga jaringan-jaringan

baru supaya berfungsi optimal. Hal yang penting adalah zat besi pada perempuan dibutuhkan untuk metabolisme pembentukan sel-sel darah merah (Husaini, 2006). Sumber makanan hewani yang dapat meningkatkan absorpsi zat besi adalah daging sapi, ayam dan ikan. Sedangkan makanan yang dapat menghambat absorpsi zat besi adalah tanin (pada teh), polifenol (pada vegetarian), oksalat, fosfat, fitat (pada kulit padi), albumin (kuning telur) dan kalsium (pada susu dan olahannya) (IDAI, 2014).

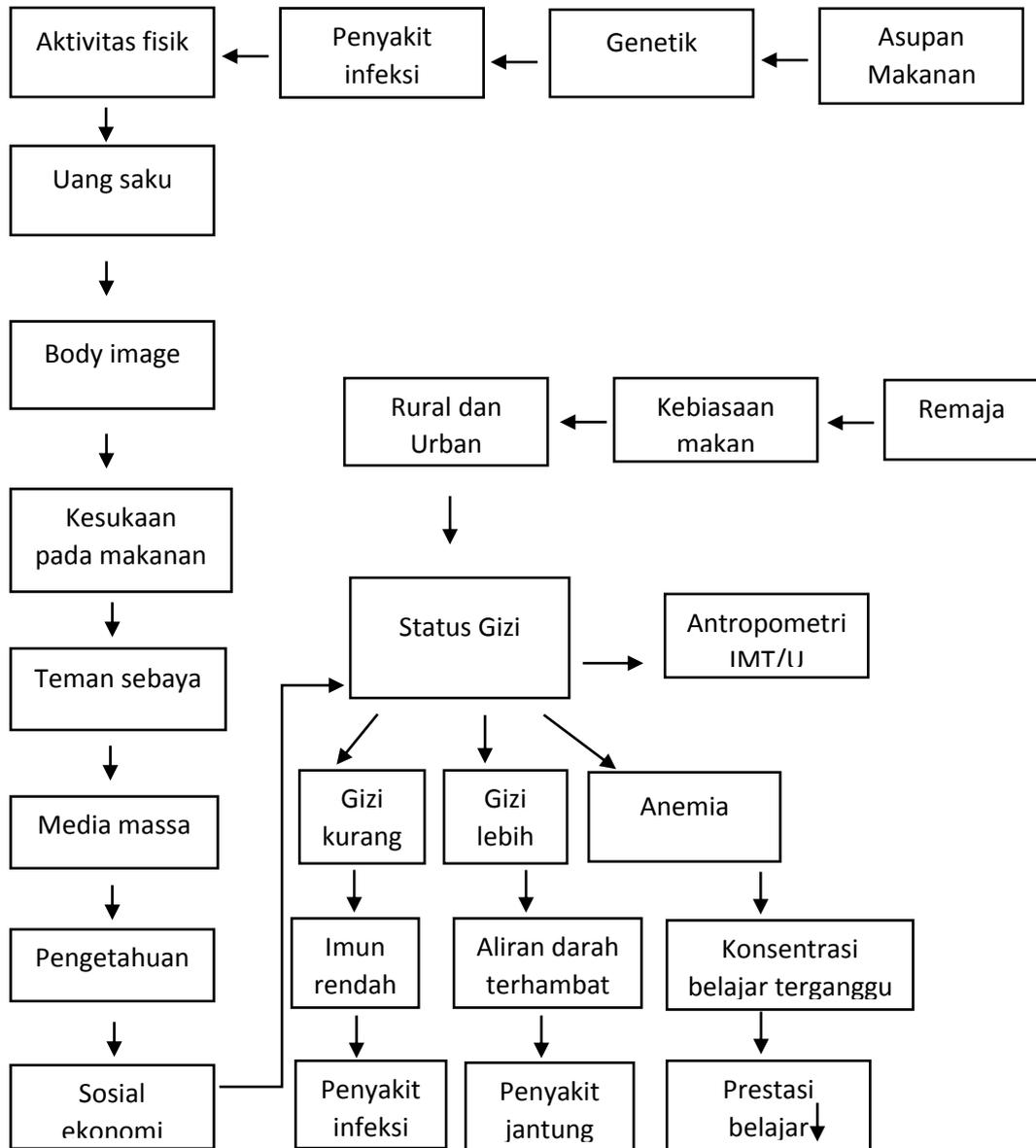
Kecukupan energi diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari berat badannya. Pada remaja putri usia 10-12 tahun kebutuhan energinya 50-60 kal/kg BB/hari dan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kal/kg BB/hr, kebutuhan protein usia 10-12 tahun 50 g/hr, 13-15 tahun sebesar 57 g/hr dan 16-18 tahun sebesar 55 g/hr. Kebutuhan protein bagi remaja yaitu 14-16% dari total (0,8-1gr/kg BB/hr) dan kebutuhan vitamin A (3500-4000 mg/org/hr), vitamin B1 (10-1,2 mg/hr), vitamin B6 (2-2,2 mg/org/hr), vitamin B12 (3 mg/org/hr), vitamin C (60 mg), vitamin D (200-400 IU), dan vitamin E (8-10 mg/org/hr) (Hasdianah, 2014).

8. Dampak Masalah Gizi Pada Remaja

Gizi sangat penting dalam menjaga kondisi kesehatan remaja. Kebutuhan gizi remaja yang sudah terpenuhi mereka bisa tumbuh dan berkembang secara normal. Pola makan yang sehat juga dapat membantu remaja lebih aktif dalam berpartisipasi di sekolah dan aktivitas fisiknya pun menjadi lebih berenergi (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2011).

Remaja yang menderita gizi kurang akan berpengaruh pada kemampuan dan juga konsentrasi belajar, menghambat perkembangan dan kecerdasan otak serta meningkatkan risiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun. Akibat kekurangan gizi remaja putri menjadi kurus, pendek, dan pertumbuhan tulang menjadi tidak proporsional khususnya dibagian panggul dan pelvis yang berpotensi melahirkan bayi dengan BBLR (<2,5 kg) (Pratiwi, 2015). Sedangkan remaja yang mengalami kelebihan gizi atau obesitas akan berdampak buruk pada kesehatannya seperti tingginya tekanan darah, penyakit jantung, diabetes melitus dan juga penyakit pernafasan. Kemudian dampak lain yang ditimbulkan yaitu dapat mengganggu psikologis remaja, karena badan yang terlalu gemuk sering mendapatkan ejekan dari teman-teman sebayanya.

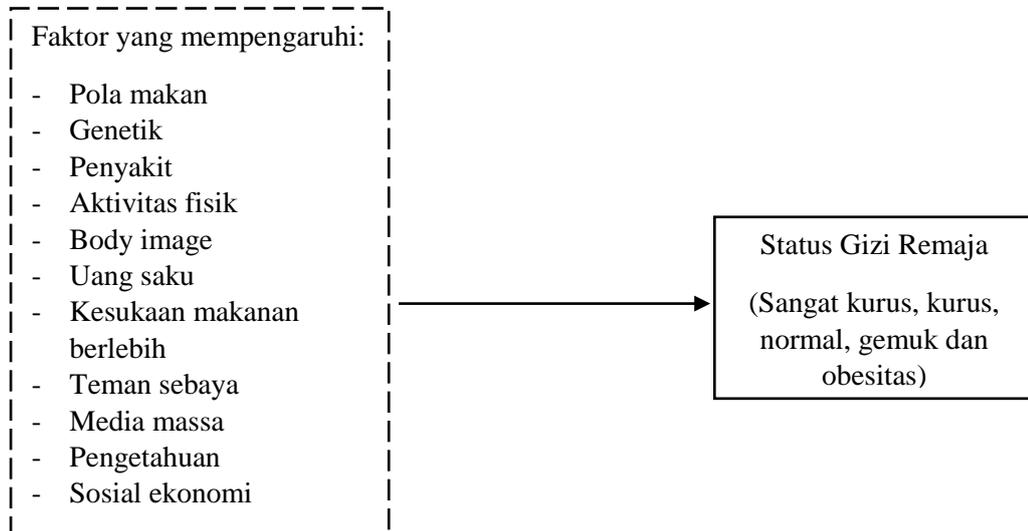
B. Kerangka Teori



Sumber : Setyowati(2015), Nainggilan (2014), Hasdianah (2014), Pramono (2013), Zulfa (2011), Almatsier (2011).

Skema 1 Kerangka Teori

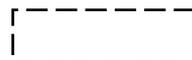
C. Kerangka Konsep



Keterangan:



: Dilakukan penelitian



: Tidak dilakukan peneliti

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep yang telah diuraikan diatas maka hipotesa penelitian ini adalah:

Status Gizi pada Remaja Putri di Wilayah Rural Lebih Baik dari Urban