

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan tubuh akibat mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi tiga yaitu status gizi kurang, status gizi baik, dan status gizi lebih. Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan (Almatsier, 2010).

Menurut Sutomo dan Anggraini (2010), status gizi adalah suatu keadaan kesehatan tubuh berkat asupan zat gizi melalui makanan dan minuman yang dihubungkan dengan kebutuhan. Status gizi biasanya naik dan cukup, namun karena pola konsumsi yang tidak seimbang maka timbul status gizi baik dan buruk.

2. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan proses pemeriksaan keadaan gizi seseorang dengan cara mengumpulkan data penting, baik yang bersifat objektif maupun subjektif yang kemudian dibandingkan dengan baku yang tersedia (Arisman, 2007).

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian yaitu: antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Kemudian pada

pemilihan metode penilaian status gizi perlu dipertimbangkan faktor tujuan pengukuran, unit sampel yang akan diukur, jenis informasi yang dibutuhkan dan tingkat reabilitas dan akurasi yang dibutuhkan (Supariasa, 2013). Namun pada kesempatan kali ini hanya akan dibahas pengukuran antropometri.

Secara umum pengukuran antropometri adalah ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri sebagai indikator status gizi dapat dilakukan dengan mengukur beberapa parameter. Parameter yang biasa digunakan antara lain: umur, berat badan dan tinggi badan (Supariasa, 2013).

3. Klasifikasi Status Gizi

Menurut Brown (2005), status gizi pada remaja dapat ditentukan beberapa cara, salah satunya dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), untuk remaja pengukuran IMT disesuaikan ke dalam grafik pertumbuhan CDC (The Centers for Disease Control and Prevention) BMI for age percentile. Pengukuran tersebut ideal untuk remaja karena mereka masih dalam masa pertumbuhan. Indeks massa tubuh remaja dihitung berdasarkan rumus berikut:

$$IMT = \frac{BB (kg)}{TB^2 (meter)}$$

Keterangan: IMT = Indeks Massa Tubuh

BB = Berat Badan (kg)

TB = Tinggi Badan (m)

Menurut Supriasa (2002), mengemukakan bahwa dari perhitungan tersebut, akan didapatkan hasil:

Tabel 2.1 Kategori Status Gizi

Jenis	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,5
Normal		>18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	< 25,0- 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber: Supriasa, 2002

Penggolongan status gizi dengan indeks BB/U, indeks TB/U, IMT yang digunakan berdasarkan WHO (2008) dapat dilihat dalam table berikut.

Tabel 2.2 Kategori Status Gizi

Status gizi	IMT/U
>+3,00	Obesitas
+2,01- +3,00	Gizi lebih
-2,00- +2,00	Gizi normal
-3,00- -2,01	Gizi kurang
<-3,00	Gizi sangat kurang

Sumber: WHO, 2008

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

a. Asupan Energi

Menurut Maretha (2009) dalam Anjani (2013), asupan makanan adalah informasi tentang jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu. Dari asupan makanan diperoleh zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan yang baik. Makanan terdiri dari bermacam-macam zat kimia. Beberapa zat dikenal sebagai nutrien dan terdapat banyak

zat lain, terutama dalam bahan makanan nabati. Nutrien dibedakan menjadi makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien diperlukan diperlukan dalam jumlah yang besar oleh tubuh sedangkan mikronutrien hanya diperlukan dalam jumlah yang sedikit. Selanjutnya adalah air yang menjadi komponen esensial dalam diet karena asupan cairan yang cukup merupakan hal yang vital bagi kelangsungan hidup. Makronutrien dalam diet mencakup karbohidrat, lemak, dan protein. Sedangkan mikronutrien mencakup vitamin dan mineral (Barasi, 2007).

Bila konsumsi nutrisi kurang dari kecukupan maka remaja akan mengalami gizi kurang dan sebaliknya jika konsumsi melebihi angka kecukupan maka remaja akan menderita gizi lebih dan obesitas, kurus dan sangat kurus juga merupakan masalah gizi yang paling sering ditemui pada remaja, khususnya remaja putri (Basri dkk, 2017).

b. Aktivitas Fisik

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menghasilkan tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas gaya hidup sehat (Marni, 2013). Aktivitas fisik atau disebut juga aktivitas eksternal ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Jenis aktivitas fisik yang biasa dilakukan sehari-hari adalah seperti berjalan kaki, berlari, berolahraga, mengangkat dan memindahkan benda, belajar, dll.

Asupan energi yang berlebihan dan tidak diimbangi pengeluaran energi yang seimbang (kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan. Perubahan gaya hidup mengakibatkan terjadinya pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menimbulkan masalah gizi lebih (Hidayati, 2010).

c. Citra Tubuh (*Body Image*)

Citra tubuh adalah sesuatu yang individu rasakan mengenai seberapa nyaman dan puas individu terhadap ukuran, bentuk dan keseleuruhan tubuhnya. Citra tubuh memiliki hubungan dengan harga diri individu, harga diri yang tinggi akan meningkatkan gambaran tubuh yang baik. Sebaliknya, ketika individu memiliki perasaan meragukan diri sendiri, harga diri akan turun dan menyebabkan *eating disorder* (Kolodny, 2013).

Pada masa remaja mulai timbul ketertarikan yang tinggi pada lawan jenisnya, sehingga remaja putri akan memperhatikan bentuk tubuhnya dan akan berusaha semenarik mungkin. Banyak upaya yang dilakukan remaja putri agar menunjang penampilan salah satunya yaitu mengurangi berat badan dengan cara membatasi atau mengurangi frekuensi dan jumlah makan serta memuntahkan makanan yang telah dimakan, hal ini akan berdampak pada gangguan kesehatan seperti status gizi yang buruk (kekurangan energi kronik), anemia, kekurangan kalsium, vitamin, dan

lainnya yang menghambat proses reproduksi serta terjadinya hambatan pertumbuhan dan perkembangan remaja putri (Proverawati dan Erna, 2011)

5. Pedoman Gizi Seimbang untuk Remaja

Keadaan gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh pola makan. Kesehatan individu terutama remaja akan sesuai dengan apa yang mereka konsumsi baik itu makanan maupun minuman secara kuantitas dan juga kualitas. Terdapat 3 komponen dalam manajemen pola makan yaitu frekuensi, jumlah, dan komposisi bahan makanan. Perkembangan fisik dan kecerdasan bagi remaja membutuhkan gizi optimal yang berdampak pada produktivitas yang baik (Depkes RI, 2014).

Depkes RI (2014) memberikan pengertian bahwa gizi seimbang (*balance diet*) merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh baik kuantitas dan kualitas cukup, zat gizi melimpah yang tubuh perlukan untuk pertumbuhan seperti energi, protein, vitamin dan mineral, menjaga kesehatan agar dapat melakukan aktivitas juga fungsi kehidupan sehari-hari.

Tabel 2.3 Kebutuhan Gizi Remaja

	Perempuan (Tahun)	
	10 – 12	13 – 15
Energi (Kkal)	2000	2125
Protein (g)	60	69
Vitamin A (mcg)	600	600
Vitamin D (g)	15	15
Vitamin E (mcg)	11	15
Vitamin K (mcg)	35	55
Vitamin C (mcg)	50	65
Folat (mcg)	400	400

Kalsium (mg)	1200	1200
Besi (mg)	20	26
Seng (mg)	13	16

Sumber: PERMENKES Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia

6. Jumlah Makanan

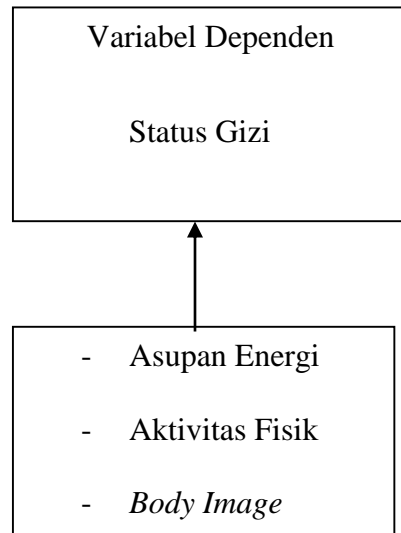
Disampaikan oleh Depkes RI (2014), bahwa makanan sehat adalah makanan dengan kandungan gizi seimbang yang didalamnya terdapat makanan pokok, makanan lauk-pauk, makanan sayur, dan buah-buahan.

Tabel 2.4 Jumlah Makanan Rata-rata untuk Usia Remaja Dalam Porsi
Anak Remaja Perempuan

Bahan Makanan	10-12 tahun 2000 kkal	13-15 tahun 2125 kkal
Nasi	4 P	4 ½ P
Sayur	3 P	3 P
Buah	4 P	4 P
Tempe	3 P	3 P
Daging	2 P	3 P
Susu	1 P	1 P
Minyak	5 P	5 P
Gula	2 P	2 P

Sumber: KEMENKES RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang.

B. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep