

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. LANDASAN TEORI

1. Tingkat Kecukupan Zat Gizi

a. Pengertian Tingkat Kecukupan Zat Gizi

Almatsier (2005), menjelaskan gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk menjalankan fungsinya, seperti membangun, memelihara jaringan, menghasilkan energy bahkan mengatur proses-proses kehidupan. Tingkat kecukupan zat gizi adalah rata-rata asupan gizi harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan fisiologis tertentu. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih (Rokhmah, 2016).

b. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kecukupan gizi

Perilaku gizi dan pola makan yang salah pada remaja putri berkaitan dengan keinginan mengontrol berat badan secara berlebihan, ketidakpuasan dengan bentuk tubuh menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecukupan gizi pada dirinya karena perilaku tersebut jika dilakukan dengan salah membuat dirinya mengurangi asupan zat gizi sehingga gizi yang dibutuhkan tubuh berkurang (Sutyawan, 2013). Faktor yang mempengaruhi asupan gizi pada

remajasaat ini ialah lingkungan, seperti teman dan media dalam memilih makanan cenderung memilih makanan yang mengikuti perkembangan atau mengikuti tren. Ditambah kebiasaan makan yang salah seperti tidak menyukai atau memiliki pantangan terhadap suatu jenis makanan tertentu, mengkonsumsi *fast food* dan *junk food*, dan jarang sarapan perilaku tersebut membuat zat gizi yang diperlukan pada dirinya tidak seimbang (Savitri, Fatmawati, & Erwin, 2015).

Pengetahuan gizi pada diri seseorang berpengaruh dalam memenuhi kebutuhan gizi bagi dirinya karena tingkat pengetahuan yang baik tentang gizi akan membuat seseorang memilih asupan zat gizi yang lebih berkuatas dan seimbang bagi dirinya, sedangkan pengetahuan gizi yang tidak baik membuat orang akan sembarang dalam memilih makanan untuk dikonsumsi (Dewi, 2012). Selain itu Ernawati (2006) menjelaskan bahwa status ekonomi seseorang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecukupan gizi pada diri seseorang atau pada suatu keluarga status ekonomi yang cukup bahkan status ekonomi yang tinggi dihubungkan kualitas bahan makanan yang baik yang mampu dibeli oleh suatu keluarga atau individu. Selain itu remaja saat ini lebih suka mengkonsumsi snack daripada makan berat dengan alasan lebih praktis dan juga membuat kenyang padahal kandungan zat gizi pada snack tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Deni, 2009).

c. Gizi Seimbang Pada Remaja

Menejemen pola makan dipengaruhi 3 komponen utama yaitu frekuensi, jumlah, dan komposisi bahan makanan. Kebutuhan nutrisi yang di butuhkan oleh berbagai kelompok usia berbeda-beda. Asupan zat gizi perharinya sangat di pengaruhi dengan ketersediaan sumber pangan dan peningkatan kebutuhan zat besi sebagai zat pembentuk sel darah merah. Maka di perlukan gizi seimbang sebagai komponen yang wajib di perhatikan ketika masa remaja.

Suryani, Hafiani, & Junita(2015) menjelaskan, mengkonsumsi gizi seimbang pada remaja dapat memberikan energi yang cukup, sebaliknya mengkonsumsi makanan dengan gizi yang tidak seimbang dapat menurunkan kempuan otak, dan menurunkan semangat belajar bagi remaja. Manfaat lain mengkonsumsi gizi seimbang bagi remaja yaitu membantu beraktivitas, bersosialisasi, konsentrasi belajar, tercapai kematangan fungsi seksual, untuk kesempurnaan fisik dan tercapainya bentuk dewasa (Hasdiana, 2014).

Gizi seimbang dapat didefinisikan sebagai penyusunan makanan yang dikonsumsi setiap hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dan berprinsip pada keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Depkes RI, 2014).

Tabel 1. 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 : Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia

d. *Komponen Bahan Makanan*

Gizi adalah salah satu faktor yang menentukan pencapaian kesehatan yang prima dan optimal. Namun, masyarakat di Indonesia masih sering menghadapi masalah kesehatan yang berhubungan dengan gizi, salah satu masalah kesehatan tersebut adalah anemia. Anemia terjadi ketika kadar Hb berada di bawah normal, anemia juga dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang tidak benar, tidak teratur, dan tidak memenuhi kebutuhan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh seperti asupan protein, asupan karbohidrat,

asupan energi, lemak, Vitamin C dan komponen utama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat (Fitriani, 2014). Menurut More (2014), zat besi dapat ditemukan dalam dua bentuk yaitu zat besi heme dan zat besi non-heme. Zat besi heme biasa diperoleh dari sumber makanan hewani seperti daging merah (daging sapi, daging kambing, dan daging ayam), dan minyak ikan. Zat besi non-heme biasa diperoleh dari sumber makanan nabati. Namun, zat besi non-heme tidak mudah di serap sehingga tubuh membutuhkan vitamin C untuk memudahkan penyerapan zat besi non-heme. Contoh zat besi non-heme yang baik adalah biji-bijian, kacang-kacangan, telur, buah yang dikeringkan dan beberapa sayuran lainnya.

Sejak dini seharusnya remaja dikenalkan dengan pentingnya asupan makanan dengan gizi seimbang agar kebiasaan makan remaja sejak dini lebih bagus. Sehingga remaja tidak memilih makanan cepat saji atau makanan *junkfood* yang pada dasarnya lebih banyak mengandung kalori, kadar lemak, dan gula yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, vitamin B₁₂, kalsium, zat besi, dan asam folat (Hapzah & Yulita, 2012).

e. Jumlah Makanan

Menurut Kemenkes RI (2014), ,menyampaikan bahwa makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung gizi seimbang yang mengandung makanan pokok, makanan lauk-pauk, makanan sayur,

dan makanan buah, makanan pokok itu nasi dengan kadar ≥ 100 gram untuk 1 porsi yang setara dengan $\frac{3}{4}$ gelas adalah: 175 Kalori, 4 gram Protein dan 40 gram Karbohidrat. Kemudian makanan pokok dipadukan dengan makanan lauk-pauk yang dapat berupa makanan protein nabati atau hewani, untuk makanan bersumber protein nabati kandungan zat gizi 1 porsi Tempe sebanyak 2 potong sedang atau 50 gram adalah 80 Kalori, 6 gram Protein, 3 gram lemak dan 8 gram karbohidrat, sedangkan sumber protein hewani dengan kandungan zat gizi 1 porsi terdiri dari satu 1 potong sedang Ikan segar seberat 40 gram adalah 50 Kalori, 7 gram Protein dan 2 gram lemak.

Sedangkan untuk sayuran standar porsi sayuran yang harus di konsumsi sebanyak 1 mangkok dengan isi sayuran hijau setara dengan ≥ 100 gram, jangan lupa untuk mengkonsumsi buah-buahan Kandungan zat gizi per porsi buah (setara dengan 1 buah Pisang Ambon ukuran sedang) atau 50 gram, mengandung 50 kalori dan 10 gram karbohidrat.

Tabel 2. Jumlah bahan makanan rata-rata untuk usia remaja

Bahan Makanan	Anak Remaja Laki-laki		Anak Remaja Perempuan	
	10-12 tahun	13-15 tahun	10-12 tahun	13-15 tahun
	2100 kkal	2475 kkal	2000 kkal	2125 kkal
Nasi	5 P	6,5 p	4 P	4,5 P
Sayur	3 P	3 P	3 P	3 P
Buah	4 P	4 P	4 P	4 P
Tempe	3 P	3 P	3 P	3 P
Daging	2,5 P	3P	2 P	3 P
Susu	1 P	1 P	1 P	1 P
Minyak	5 P	6 P	5 P	5 P
Gula	2 P	2 P	2 P	2 P

Sumber : Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang.

2. Penilaian Tingkat kecukupan Zat Gizi

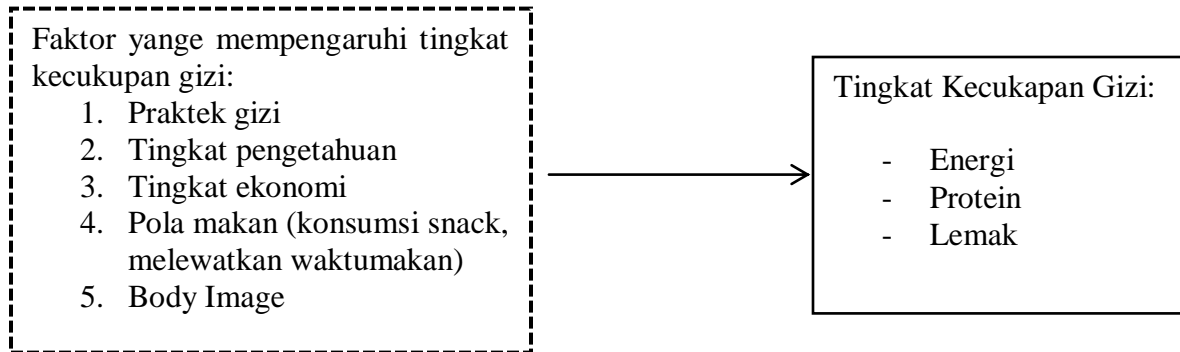
Menurut Gibson (2005), penilaian konsumsi pangan individu dapat dinilai secara kualitatif maupun kuantitatif. Metode kuantitatif terdiri dari *food record* dan *recall*. Metode ini dirancang sebagai pengukur kuantitas konsumsi nutrisi individu selama periode satu hari. Pengukuran lebih dari satu hari dapat memperkirakan kebiasaan intake individu.

Metode kuantitatif yang sering digunakan dalam penilaian konsumsi pangan individu salah satunya adalah metode mengingat kembali atau *recall 24 jam*. Prinsip metode *recall 24 jam* dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu (Supariasa, 2001). Metode *recall* ini dicatat mengenai jumlah

dan jenis pangan yang dikonsumsi pada waktu yang lalu (biasanya recall 24 jam). Pengukuran konsumsi pangan diawali dengan menanyakan jumlah pangan dalam Ukuran Rumah Tangga, setelah itu baru dikonversikan ke dalam satuan berat (Kusharto & Sadiyyah, 2007).

Kemenkes (2013) menjelaskan bahwa tingkat kecukupan gizi dapat dilihat dari penghitungan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang didapat dari *me-recall* semua jenis makanan yang dimakan lalu dikonveksikan dalam URT untuk mendapatkan angka setiap jenis makanan yang kemudian dihitung dengan rumus untuk mendapatkan nilai AKG seseorang, nilai AKG sendiri dibagi menjadi banyak penilaian tergantung zat gizi mana yang menjadi fokus penilaian. Nilai AKG dapat di berupa angka kecukupan energy, protein, lemak, karbohidrat, zink, garam, mineral, folat, kalsium, seng, dan vitamin.

B. Kerangka Konsep



Keterangan :



Gambar 1. Kerangka Konsep