

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi Anak Sekolah

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi, dimana zat gizi sangat dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh, serta pengatur proses tubuh (Auliya dkk., 2015)

Seseorang akan mempunyai status gizi baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Asupan gizi yang kurang dalam makanan, dapat menyebabkan kekurangan gizi, sebaliknya orang yang asupan gizinya berlebih akan menderita gizi lebih. Jadi status gizi adalah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari - hari. Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi pangan yang disesuaikan dengan kecukupan zat gizi seseorang berdasarkan jenis kelamin, umur, berat badan dan aktivitas fisik (Mutmainnah, 2013).

Status gizi dapat diketahui melalui pengukuran beberapa parameter, kemudian hasil pengukuran tersebut dibandingkan dengan standar atau rujukan. Peran penilaian status gizi bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya status gizi yang salah. Penilaian status gizi menjadi penting karena dapat menyebabkan terjadinya kesakitan dan kematian terkait dengan status gizi. Oleh karena itu dengan diketahuinya status gizi, dapat dilakukan upaya untuk memperbaiki tingkat kesehatan pada masyarakat.

2. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi

Menurut UNICEF ada tiga penyebab gizi buruk pada anak, yaitu penyebab langsung, penyebab tidak langsung dan penyebab mendasar. Terdapat dua penyebab langsung gizi buruk, yaitu asupan gizi yang kurang dan penyakit infeksi. Kurangnya asupan gizi dapat disebabkan karena terbatasnya jumlah asupan makanan yang dikonsumsi atau makanan yang tidak memenuhi unsur gizi yang dibutuhkan. Sedangkan infeksi menyebabkan rusaknya beberapa fungsi organ tubuh sehingga tidak bias menyerap zat – zat makanan secara baik (Chikhungu dkk., 2014).

Penyebab tidak langsung gizi buruk, yaitu tidak cukup pangan, pola asuh yang tidak memadai, dan sanitasi, air bersih atau pelayanan kesehatan dasar yang tidak memadai. Penyebab mendasar atau akar masalah gizi buruk adalah terjadinya krisis ekonomi, politik dan sosial termasuk bencana alam, yang memengaruhi ketersediaan pangan. Pola asuh dalam keluarga dan pelayanan kesehatan serta sanitasi yang memadai, yang pada akhirnya memengaruhi status gizi (Santoso dkk., 2013).

Aktivitas fisik dapat mempengaruhi kejadian gizi lebih pada anak. Hal ini dikarenakan ketidakseimbangan antara intake energi yang dimasukkan ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan dari tubuh. Gaya hidup yang berubah menyebabkan terjadinya perubahan pula pada pola makan yang tinggi kalori, lemak dan kolesterol yang sayangnya tidak diimbangi dengan aktivitas fisik sehingga akan menimbulkan masalah gizi lebih (Ermona dan Wirjatmadi, 2018).

Apabila *fast food* sering dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan, dikhawatirkan akan berakibat peningkatan Indeks Massa Tubuh (gizi lebih) pada

anak (Oktaviani, dkk., 2012). Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012: 116), masukan makanan, kekurangan energi dan keturunan merupakan tiga faktor yang dianggap mengatur perlemakan tubuh dalam proses terjadinya gizi lebih. Ada dua faktor, yaitu masukan energi dan kekurangan energi dianggap sebagai penyebab langsung, sedangkan keturunan merupakan penyebab tidak langsung.

3. Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih (Hartriyanti dan Triyanti, 2007). Penilaian status gizi terdiri dari dua jenis, yaitu penilaian secara langsung dan tidak langsung.

Penilaian status gizi untuk anak sekolah dasar yang sering digunakan adalah metode antropometri. Metode antropometri dapat diartikan sebagai mengukur fisik dan bagian tubuh manusia. Jadi antropometri adalah pengukuran tubuh atau bagian tubuh manusia. Dalam menilai status gizi dengan metode antropometri adalah menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai metode untuk menentukan status gizi. Konsep dasar yang harus dipahami dalam menggunakan antropometri untuk mengukur status gizi adalah konsep dasar pertumbuhan.

Parameter antropometri yang digunakan adalah berat badan dan tinggi badan.

a. Berat Badan

Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral yang terdapat di dalam tubuh. Berat badan merupakan komposit pengukuran ukuran total tubuh. Beberapa alasan mengapa berat badan digunakan sebagai parameter antropometri. Alasan tersebut di antaranya adalah perubahan berat badan mudah

terlihat dalam waktu singkat dan menggambarkan status gizi saat ini. Pengukuran berat badan mudah dilakukan dan alat ukur untuk menimbang berat badan mudah diperoleh. Mengingat karakteristik berat badan yang labil, maka indeks BB/U lebih menggambarkan status gizi seseorang saat ini (Supariasa, dkk, 2016).

Beberapa jenis alat timbang yang biasa digunakan untuk mengukur berat badan adalah dacin untuk menimbang berat badan balita, timbangan detecto, bathroom scale (timbangan kamar mandi), timbangan injak digital, dan timbangan berat badan lainnya

b. Tinggi Badan

Tinggi badan atau panjang badan menggambarkan ukuran pertumbuhan massa tulang yang terjadi akibat dari asupan gizi. Tinggi badan sangat baik untuk melihat keadaan gizi masa lalu terutama yang berkaitan dengan keadaan berat badan lahir rendah dan kurang gizi pada masa balita (Santosa dkk., 2013).

Tinggi badan dapat diukur dengan menggunakan microtoise. Kelebihan alat ukur ini adalah memiliki ketelitian 0,1 cm, mudah digunakan, tidak memerlukan tempat yang khusus, dan memiliki harga yang relatif terjangkau.

c. Metode Antropometri

Metode antropometri yang di gunakan pada anak sekolah yaitu Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Faktor umur sangat penting dalam menentukan status gizi. Hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat (Supariasa, Fajar, dan Bachyar, 2012).

Rumus IMT :
$$IMT = \frac{BB (kg)}{TB (m^2)}$$

Keterangan : IMT : Indeks Massa Tubuh
 BB : Berat Badan (kg)
 TB : Tinggi Badan (m)

Setelah mendapatkan hasil, barulah selanjutnya dihitung untuk menentukan Z-Score berdasarkan indikator IMT/U. Rumus perhitungan Z-Score (Par'i, dkk., 2017).

Tabel 1
 Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) anak usia 5 – 18 tahun

| Kategori Status Gizi | Ambang Batas (Z – Score) |
|---|---------------------------------|
| Gizi buruk (<i>severely thinness</i>) | < - 3 SD |
| Gizi kurang (<i>thinness</i>) | -3 SD s.d < - 2 SD |
| Gizi baik (<i>normal</i>) | -2 SD s.d + 1 SD |
| Gizi lebih (<i>overweight</i>) | >+ 1 SD s.d + 2 SD |
| Obesitas (<i>obese</i>) | >+ 2 SD |

Sumber : PMK No. 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak

4. Masalah Gizi Pada Anak Sekolah Dasar

Masalah gizi pada anak usia sekolah yang umum ditemukan antara lain adalah pendek, sangat kurus, obesitas/kegemukan dan anemia. Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7 persen (12,3% sangat pendek dan 18,4% pendek); prevalensi kurus (menurut IMT/U) pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2 persen, terdiri dari 4,0 persen sangat kurus dan 7,2 persen kurus; masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8 persen dan sangat gemuk (obesitas) 8,8 persen. Sedangkan prevalensi anemia untuk usia 5-14 tahun sebesar 26,4%.

Masalah gizi kurang, khususnya gizi buruk dapat terjadi karena keadaan kurang zat gizi tingkat berat yang disebabkan rendahnya konsumsi energi (karbohidrat, protein dan lemak) dalam makanan sehari-hari dan atau disertai penyakit infeksi, sehingga tidak memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG), juga sering disertai dengan kekurangan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Anak yang menderita gizi kurang tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sehingga dapat menurunkan kecerdasan anak. Demikian juga pada anak yang menderita gizi lebih yaitu kegemukan dan obesitas dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti diabetes, jantung koroner, hipertensi, osteoporosis dan kanker.

B. Pola Konsumsi

1. Pengertian pola konsumsi

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008) dalam Dejesetya (2015), pola konsumsi merupakan gambaran suatu kegiatan dari individu untuk memenuhi kebutuhan dirinya, baik berupa barang produksi, bahan makanan dan lain-lain. Pola konsumsi makanan adalah susunan makanan yang biasa dimakan mencakup jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang/penduduk dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu (Kemenkes RI, 2011).

Pola konsumsi adalah berbagai macam informasi yang memberikan gambaran mengenai jenis, jumlah, dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi atau dimakan setiap hari oleh kelompok masyarakat tertentu (Baliawati, dkk.2004).

2. Faktor yang memengaruhi pola konsumsi

Adapun beberapa faktor yang memengaruhi pola konsumsi, yaitu :

a. Faktor tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan memegang peranan penting dalam pola konsumsi masyarakat. Jika tingkat pengetahuan gizi seseorang tinggi, maka semakin tinggi pula peranan penanganan anak - anak dalam keluarga tentang pemilihan bahan makanan.

b. Faktor ketersediaan pangan

Ketersediaan pangan adalah kondisi tersedianya pangan yang mencakup makanan dan minuman yang berasal dari tumbuh – tumbuhan atau tanaman, ternak, ikan serta turunannya bagi penduduk di suatu wilayah tertentu. Bila produksi pertanian suatu wilayah rendah dapat menyebabkan pendapatan seorang

petani berkurang, kemiskinan dan kurangnya pangan yang tersedia untuk dimakan, ini dapat menyebabkan timbulnya kelaparan dan kurang gizi.

c. Faktor sosial ekonomi

Keadaan ekonomi dalam keluarga memegang peranan paling penting dan sangat mempengaruhi pola konsumsi keluarga. Seperti contoh, keluarga dari golongan miskin, sebagian besar menggunakan pendapatannya untuk memenuhi kebutuhan makanan sehingga dapat mempengaruhi status gizi dari masyarakat tersebut.

d. Faktor sosial budaya

Faktor budaya masyarakat di suatu wilayah peranan yang kuat berpengaruh terhadap sikap pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi. Faktor sosial budaya ini berkembang di masyarakat sesuai dengan kondisi lingkungan, agama, adat, dan istiadat.

C. Aktivitas Fisik

1. Pengertian aktivitas fisik

Aktivitas fisik yakni semua pergerakan tubuh yang melibatkan otot secara aktif dan mengeluarkan energi. Anak yang mengalami kegemukan cenderung malas bergerak dan beraktivitas jasmani, sehingga pengalaman motorik, keterampilan motorik serta kebugaran jasmaninya menjadi terbatas dan kurang berkembang. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak sehingga kecenderungan orang yang aktivitas fisiknya kurang menjadi kegemukan (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Asupan energi yang berlebih berasal dari konsumsi makanan tinggi energi akan disimpan sebagai lemak tubuh (Almatsier, 2004). Berbeda dengan anak yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi yang memiliki berat badan yang normal, ia akan mengeluarkan sepertiga energi untuk melakukan aktivitas fisik sehingga tidak terjadi simpanan lemak yang berlebihan pada jaringan adiposa (Dalilah, 2009).

Kecenderungan kurang aktivitas fisik menurun dikarenakan gaya hidup modern yang menyebabkan status gizi anak diatas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesitas. hal ini disebabkan karena anak banyak makan namun kurang aktivitas fisik dan penggunaan barang elektronik yang membuat anak menjadi malas beraktivitas fisik sehingga energi yang masuk kedalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk beraktivitas dan pertumbuhan (Nirwana, 2012).

2. Manfaat aktivitas fisik

Adapun menurut CDC (2015) aktivitas fisik memiliki manfaat seperti mengendalikan berat badan, mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, mengurangi risiko diabetes tipe 2 dan sindrom metabolic, mengurangi risiko beberapa jenis kanker, memperkuat tulang dan otot, memperbaiki kesehatan mental, meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan mencegah jatuh serta meningkatkan kesempatan hidup yang lebih lama.

3. Cara pengukuran aktivitas fisik

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner dari instrument *Physical Activity Questionnaire for Children* (PAQ-C) dikembangkan oleh Kent C. Kowalski, dkk (2004) yang sudah diterjemahkan dari

Bahasa Inggris ke dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi oleh Cally Setyawan. sebagai *expert judgement*. Instrumen PAQ-C adalah instrumen laporan pribadi atau mandiri yang menggunakan aktivitas mengingat memori 7 hari sebelumnya. Validitas Instrumen PAQ-C Validitas item PAQ-C berada antara 0,140-0,730. Korelasi inter-item berkisar antara (0,000)–0,616. Reliabilitas instrument PAQ-A terbukti reliabel dengan skor Cronbach Alpha 0,682.

Data hasil pengisian kuesioner PAQ-C kemudian dicocokkan pada tabel penilaian PAQ-C berikut ini :

Tabel 2
Normal Penilaian Kuesioner PAQ-C

| No | Jumlah Nilai | Kategori |
|----|--------------|---------------|
| 1 | 5 | Sangat Tinggi |
| 2 | 4 | Tinggi |
| 3 | 3 | Sedang |
| 4 | 2 | Rendah |
| 5 | 1 | Sangat Rendah |

(Sumber : Kowalski, K.C., Crocker, P.R., dan Donen, R.M 2004:5)

D. Fast Food

1. Pengertian *Fast Food*

Fast food adalah makanan cepat saji yang diperoleh dari makanan luar rumah yang disajikan dengan sedikit waktu dan tidak perlu menunggu waktu lagi semenjak makanan dipesan sampai dengan disajikan (Indriawati, 2010). Makanan cepat saji atau yang lebih dikenal dengan *fast food* mengandung asam jenuh yang tinggi dan omega 6 asam lemak, dan asupan omega 3 lemak yang kurang dan garam serta gula yang berlebihan, makanan tersebut dapat merusak jantung, ginjal

dan lingkaran pinggang. Namun hal ini semakin jelas terlihat bahwa *fast food* juga merusak sistem kekebalan tubuh (Hatta, 2019).

Makanan jenis *fast food* sudah mengalami proses pemasakan terlebih dahulu, sehingga banyak kehilangan zat gizi penting, seperti vitamin dan mineral, zat-zat gizi yang seharusnya di cerna dan di proses dalam saluran cerna tidak lagi dilakukan (Junaidi, 2016). Akibat sampai di dalam tubuh, zat gizi ini lebih cepat di cerna dan diserap, metabolisme di dalam tubuh pun menjadi kurang baik, saat anak mengonsumsi *fast food* makanan jenis ini cenderung mengandung tinggi lemak dan tinggi kalori. Bila sering mengonsumsi *fast food*, anak akan mengalami kegemukan dan obesitas, jika tidak diawasi kegemukan sendiri bisa timbul sejak anak berusia kurang dari 5 tahun (Junaidi, 2016).

Secara umum, *fast food* dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu *fast food* yang berasal dari luar negeri yang lebih dikenal dengan sebutan *fast food* modern seperti *McDonald's*, *Kentucky Fried Chicken*, *Texas Fried Chicken*, *Pizza Hut*, *A&W*, serta *fast food* tradisional (lokal) seperti rumah makan Padang, warung tegal, bakul sunda dan lainnya yang biasa menyediakan makanan seperti pecel lele, ayam bakar, bakso, somay dan lainnya (Karnaeni, 2005).

2. Jenis – Jenis *Fast Food*

a. Makanan Gorengan

Makanan jajanan yang mengandung lemak tinggi, tinggi gula, dan tinggi garam seperti coklat, gorengan, keripik, kue, dan pastry dapat berkontribusi terjadinya overweight atau obesitas pada anak. Hal ini akan berisiko terhadap kejadian penyakit degeneratif seperti hipertensi, hiperkolesterol, stroke, atau jantung koroner (Steiner, dkk., 2012).

b. Makanan kalengan

Makanan maupun minuman dikemas secara khusus dan diawetkan supaya makanan tersebut dapat bertahan lebih lama. Biasanya tempat yang digunakan adalah kaleng, akan tetapi makanan kaleng dapat menyerap logam dari wadahnya. Pada makanan yang bersifat asam dan dikalengkan tanpa oksigen, timah menjadi anoda dalam pasangan timah-besi. Timah pada kondisi ini larut dengan laju sangat rendah dan dapat melindungi produk selama dua tahun atau bahkan lebih (Cahyadi, 2014).

c. Makanan asin

Makanan asin merupakan jenis makanan yang memiliki kandungan garam tinggi. Pada penelitian ini dikategorikan: konsumsi dan tidak konsumsi. Ramayulis (2010) menyatakan bahwa konsumsi natrium dalam sehari yang dianjurkan sebanyak 2400 mg yang dapat dicapai dari penggunaan garam dapur sebesar 200 mg sedangkan 400 mg lagi didapatkan pada bahan makanan yang digunakan.

d. Makanan daging yang diolah

Daging olahan cenderung menggunakan pengawet untuk mencegah pembusukan daging. Pengawet yang digunakan adalah nitrit yang berfungsi untuk menghambat pertumbuhan bakteri *Clostridium botulinum*. Penggunaan bahan ini menjadi semakin luas karena manfaat nitrit dalam pengolahan daging (seperti sosis, korned, dan burger) selain sebagai pembentuk warna dan bahan pengawet antimikroba, juga berfungsi sebagai pemberi aroma dan cita rasa (Cahyadi, 2006).

e. Mie instan

Mie instan begitu akrab bagi mereka karena cepat dalam penyajiannya dan harganya juga terjangkau, mudah diperoleh serta bersifat tahan lama. Mie instan dapat diasumsikan sebagai salah satu dari makanan pokok. Selain itu mie instan dapat juga diasumsikan sebagai makanan substitusi atau makanan pengganti dari makanan utama dalam kondisi atau keadaan tertentu, serta dapat diasumsikan sebagai makanan selingan pada waktu senggang (Novriady,2010).

3. Nilai Gizi *Fast Food*

Suatu makanan cepat saji ditandai dengan biaya rendah, ukuran porsi yang besar dan makanan padat energi yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak (Sharkey dkk., 2011). Secara umum makanan cepat saji mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam lemak, kalsium dan folat.

Berikut ini gambaran kandungan nilai gizi dari beberapa jenis makanan cepat saji yang saat ini banyak dikonsumsi oleh masyarakat karena pengaruh tren globalisasi :

- Komposisi gizi Pizza (100 g)

Kalori (483 KKal), Lemak (48 g), Kolesterol (52 mg), Karbohidrat (3 g), Gula (3 g), Protein (3 g).

- Komposisi gizi Hamburger (100 g)

Kalori (267 KKal), Lemak (10 g), Kolesterol (29 mg), Protein (11 g), Karbohidrat (33 g), Serat kasar (3 g), Gula (7 g)

- Komposisi gizi Donat (1 bh = 70 g)

Kalori (210 Kkal), Lemak (8 g), Karbohidrat (32 g), Serat kasar (1 g), Protein (3 g), Gula (11 g), Sodium (260 mg).

- Komposisi gizi Fried Chicken (100 g)
- Kalori (298 KKal), Lemak (16,8 g), Protein (34,2 g), Karbohidrat (0,1 g).
- Siomay 170 gr 162 kalori
- Mie bakso sepiring 400 kalori
- Mie Instant (1 bungkus) 330 Kalori
- Kentang goreng mengandung 220 kalori
- Chicken nugget: protein 15,5%, lemak 9,7%, karbohidrat 66,7% (Aulia dkk, 2018)

Fast food tidak harus dihindari, akan tetapi dibatasi. Tidak dikonsumsi setiap hari, tetapi sebaiknya cukup sekali atau 2 kali sebulan. Pada prinsipnya, segala sesuatu bila dikonsumsi secara seimbang dan tidak berlebihan, termasuk *fast food*, akan aman bagi kesehatan. Terkait hal ini kita perlu lebih selektif dalam memilih makanan, lalu dikombinasikan dengan kebiasaan hidup sehat lainnya. Misalnya, berolahraga teratur akan memberikan hasil optimal pada tubuh (Siswono, 2002:73).

4. Dampak Negatif *Fast Food* Pada Anak Sekolah Dasar

Tanpa di sadari, maraknya *fast food* selain memiliki dampak positif juga memiliki dampak negatif untuk kesehatan tentunya. Dampak positif dapat dibuktikan dari cara penyajian yang cepat untuk menghemat waktu yang dimiliki. Kandungan *fast food* yang sebagian besar merupakan zat adiktif yang membahayakan tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan. Zat adiktif yang dikonsumsi secara berlebihan dapat mengakibatkan tumbuhnya kanker dalam darah yang berakibat fatal. (Ami Ima ,2011).

Sering kali mengonsumsi *fast food* membuat pasokan kalori meningkat sekaligus mudah mengalami kegemukan sehingga membahayakan kondisi tubuh.

Dampak mengonsumsi *fast food* terhadap kesehatan diantaranya:

a. Obesitas

Makanan cepat saji yang tinggi kalori dan gula berkontribusi terhadap peningkatan berat badan. Kegemukan yang dialami anak - anak maupun remaja dapat disebabkan karena gaya hidup masa kini, seperti mengonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* modern yang mengandung tinggi lemak dan kalori namun memiliki kandungan serat, vitamin, dan mineral yang rendah. Makanan tersebut diantaranya seperti *burger*, *pizza* dan *french fries*.

b. Sistem pernafasan

Obesitas dikaitkan dengan meningkatnya masalah pernapasan, dan akan lebih rumit untuk pengobatannya. Bahkan tanpa di diagnosis kondisi medisnya, obesitas dapat menyebabkan sesak napas. Anak - anak yang makan setidaknya tiga kali seminggu memiliki risiko asma dan rhinitis.

c. Penurunan prestasi

Dari sisi perkembangan anak, *fast food* dapat mengancam kemampuan kognitif dan kecerdasannya. Pola makan memang berkaitan erat dengan kemampuan berpikir anak. Kadar gula yang tinggi dalam *fast food* (terutama dalam minuman), menyebabkan anak sulit fokus dan konsentrasi, cenderung lemas (letargik), dan rendahnya partisipasi di kelas.

d. Kerusakan gigi

Ketika mengonsumsi makanan yang tinggi kandungan karbohidrat dan gula, maka bakteri yang berada di mulut akan memproduksi asam. Asam ini buruk untuk gigi yang dapat merusak email gigi. Hal inilah yang menyebabkan gigi berlubang. Ketika email gigi habis terkikis, maka tidak akan dapat kembali lagi.