

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian status gizi

Menurut (Supariasa *et al.*, 2016), status gizi adalah kondisi jasmani seseorang atau kelompok yang ditentukan oleh kombinasi pengukuran nutrisi. (Kamah, 2020) juga mengartikulasikan status gizi sebagai kondisi yang bergantung pada tingkat keperluan tubuh akan kalori dan zat gizi yang didapatkan dari konsumsi pangan, dengan dampak fisik yang terukur.

Status gizi dapat diartikan sebagai kondisi ketika jumlah nutrisi yang diperoleh dari makanan sesuai dengan kebutuhan metabolisme tubuh (M. Par'i *et al.*, 2017). Kebutuhan nutrisi setiap individu dipengaruhi oleh beragam faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas sehari-hari, berat badan, dan lain-lain. Kondisi gizi seseorang ditentukan oleh perbandingan antara nutrisi yang dibutuhkan dan nutrisi yang dikonsumsi. Ketika keduanya berada dalam keadaan yang seimbang, status gizi seseorang akan menjadi yang terbaik.

Dengan mempertimbangkan berbagai definisi, status gizi dapat didefinisikan sebagai keseimbangan antara nutrisi makanan yang masuk ke dalam tubuh dan pemanfaatannya oleh tubuh.

2. Faktor-faktor yang memengaruhi status gizi

Terdapat 2 faktor yang memengaruhi status gizi, yaitu faktor secara langsung dan tidak langsung.

Suryabrata (2019) menyatakan bahwa ada dua komponen yang memengaruhi status gizi, diantaranya:

a. Faktor langsung

1) Asupan nutrisi

Konsumsi nutrisi mengacu pada perolehan zat gizi melalui makanan dan minuman, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Apabila orang tua kurang memperhatikan pola makan anak, penting bagi mereka untuk mengawasi kebiasaan makan remaja yang cenderung menyukai makanan manis, cepat saji, dan gorengan. Pola makan malam yang berlebihan atau sebaliknya, tidak mencukupi, dapat memengaruhi status gizi dan berdampak negatif terhadap kesehatan remaja.

2) Aktivitas fisik

Salah satu komponen utama dalam pengeluaran energi tubuh adalah aktivitas fisik. Semakin intens aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu, semakin banyak energi yang dibutuhkan tubuh. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu akan menurunkan kebutuhan energi tubuh.

3) Kondisi infeksi dan inflamasi

Infeksi dan peradangan, khususnya yang bersifat berat, dapat memperburuk kondisi kesehatan seseorang. Ketika keduanya terjadi, tubuh melepaskan sitokin pro-inflamasi yang memicu peningkatan metabolisme dan kebutuhan energi. Apabila kebutuhan energi ini tidak didukung oleh asupan nutrisi yang memadai, maka dapat terjadi penurunan berat badan.

b. Faktor tidak langsung

1) Pendidikan

Kondisi gizi pada remaja dapat dipengaruhi secara tidak langsung oleh tingkat pendidikan. Kurangnya pendidikan seringkali berkorelasi dengan minimnya wawasan dalam memilih makanan yang tepat untuk mencukupi kebutuhan nutrisi tubuh. Sebaliknya, individu yang berpendidikan lebih tinggi umumnya lebih sadar akan pentingnya gizi dan lebih mampu menentukan pilihan makanan yang sehat. Oleh karena itu, perbedaan status gizi dapat terlihat berdasarkan jenjang pendidikan seseorang.

2) Durasi tidur

Ketika remaja mulai bersekolah dan terlibat dalam berbagai aktivitas di luar rumah, pola dan durasi tidur mereka dapat berdampak pada status gizinya. Maka, remaja perlu untuk menjaga kualitas dan kuantitas tidur guna mendukung pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal.

3) Pendapatan

Kondisi ini dapat memengaruhi status gizi, karena daya beli sangat dipengaruhi oleh tingkat pendapatan rumah tangga. Orang tua dengan penghasilan rendah cenderung mengonsumsi makanan yang kurang sehat dibandingkan dengan mereka yang berpenghasilan tinggi. Perbedaan pendapatan ini turut menciptakan kesenjangan status gizi, dimana individu dari keluarga berpendapatan rendah lebih rentan mengalami kekurangan gizi, sedangkan mereka dengan pendapatan tinggi cenderung memiliki status gizi yang lebih baik.

3. Metode penilaian status gizi

Menurut Supariasa *et al.*, (2016), ada empat kategori utama penilaian status gizi: biofisik, biokimia, klinis, dan antropometri.

a. Biofisik

Penilaian status gizi melalui metode biofisik melibatkan observasi perubahan dalam struktur dan fungsi jaringan tubuh. Pendekatan ini umumnya diterapkan pada kondisi spesifik, contohnya pada kasus hemeralopia atau rabun senja. Salah satu teknik yang digunakan dalam metode ini adalah tes adaptasi gelap.

b. Biokimia

Salah satu metode evaluasi status gizi dilakukan melalui analisis biokimia terhadap sampel dari berbagai jaringan tubuh yang diuji di laboratorium. Sampel yang umum digunakan meliputi darah, urin, feses, serta jaringan spesifik seperti otot dan hati.

c. Klinis

Identifikasi kekurangan nutrisi secara signifikan dapat dilakukan melalui penilaian status gizi klinis, yang berfokus pada pengamatan perubahan fisik. Indikasi-indikasi ini seringkali muncul pada jaringan epitel, termasuk kelenjar tiroid, serta organ-organ eksternal seperti kulit, mata, rambut, dan lapisan dalam mulut.

d. Antropometri

Teknik antropometri digunakan untuk mengukur karakteristik fisik dan komponen tubuh manusia secara individu. Pendekatan ini menilai status gizi

seseorang melalui pengukuran dimensi tubuh. pemahaman mendasar mengenai perkembangan tubuh sangat esensial dalam mengaplikasikan antropometri untuk mengevaluasi kondisi gizi (Supariasa *et al.*, 2016).

Keunggulan dan kelemahan penggunaan antropometri untuk menilai status gizi adalah sebagai berikut:

1) Keunggulan antropometri:

- a. Sederhana dan aman dalam pelaksanaannya.
- b. Tidak memerlukan keterampilan khusus yang rumit, hanya membutuhkan pelatihan dasar.
- c. Dari sisi ekonomis, alat ukur antropometri tidak memberatkan biaya, selain itu portabilitasnya tinggi dan penggunaannya tahan lama.
- d. Menghasilkan data pemeriksaan yang akurat dan menyeluruh.
- e. Mampu merefleksikan riwayat konsumsi zat gizi sebelumnya.
- f. Dapat mengkategorikan status gizi ke dalam tingkatan baik, sedang, dan buruk.
- g. Berpotensi sebagai alat penapisan untuk mendeteksi individu dengan risiko masalah gizi (kurang atau lebih).

2) Kelemahan antropometri:

- a. Pengukuran antropometri kurang mampu memberikan informasi yang sensitif terkait kekurangan zat gizi spesifik, terutama kekurangan zink, sehingga menjadi salah satu limitasinya.
- b. Terdapat faktor di luar nutrisi dapat mengurangi sensitivitas dan spesifisitas pengukuran.

- c. Kesalahan pengukuran karena prosedur yang tidak tepat, perubahan hasil pengukuran, atau analisis yang salah. Kesalahan ini dapat disebabkan oleh alat ukur, metode pengukuran, atau masalah dalam proses pengukuran.

Menurut Kementerian Kesehatan RI 2020, menguraikan berbagai indeks antropometri, antara lain: (Kementerian Kesehatan RI, 2020)

- a. Berat Badan Menurut Umur (BB/U)
- b. Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U)
- c. Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB)
- d. Lingkar Lengan Atas Menurut Umur (LLA/U)
- e. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)

Pengkategorian status gizi, mulai dari gizi buruk hingga obesitas, dapat ditentukan menggunakan indeks IMT/U (M. Par'i *et al.*, 2017).

Baik orang dewasa maupun anak-anak dapat mengukur IMT, tetapi pengukuran IMT pada anak-anak dan remaja sangat terkait dengan umur karena komposisi dan densitas tubuh berubah seiring bertambahnya usia. Pada anak-anak dan remaja, Indeks Massa Tubuh yang disesuaikan dengan usia umumnya dikenal sebagai IMT/U. Proses pengukuran IMT pada orang dewasa melibatkan pengukuran berat badan dan tinggi badan terlebih dahulu, yang selanjutnya dibandingkan satu sama lain. Rumus untuk menghitung IMT adalah:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan}^2 (m)}$$

Setelah hasil perhitungan IMT diperoleh, langkah berikutnya adalah menghitung *Z-score* berdasarkan indikator IMT/U menggunakan rumus berikut:

$$Z - score = \frac{\text{Nilai Individu Subyek} - \text{Nilai Median Baku Rujukan}}{\text{Nilai Simpang Baku Rujukan}}$$

Tabel 1

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Umur (IMT/ U) Anak usia 5 – 18 tahun	Gizi kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd < - 2 SD
	Gizi baik (<i>normal</i>)	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi Lebih (<i>overweight</i>)	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	> + 2 SD

(Sumber : Kementerian Kesehatan RI, 2020)

B. Citra Tubuh (*Body Image*)

1. Pengertian citra tubuh (*body image*)

Citra tubuh yaitu suatu pengalaman psikologis yang kompleks, melibatkan aspek kognitif, respons, dan reaksi individu terhadap lingkungan yang berkaitan dengan tubuh dan penampilan diri seseorang (Zulfa, 2023). Citra tubuh (*body image*) adalah konsep yang bersifat multidimensi, mencakup sejauh mana individu memiliki persepsi yang akurat mengenai bentuk tubuhnya dibandingkan dengan standar objektif. Hal ini juga melibatkan keyakinan seseorang tentang tubuhnya serta perasaan emosional yang timbul, seperti kebanggaan, rasa malu, kepuasan, atau ketidakpuasan terhadap tubuh mereka (Sukanto, 2021).

Citra tubuh seseorang merujuk pada persepsi mereka terhadap tubuhnya sendiri. Pola pikir positif atau negatif dapat memengaruhi citra tubuh, baik meningkatkan maupun memperburuknya. Individu dengan citra tubuh yang positif cenderung merasa nyaman dan puas, sementara citra tubuh negatif dapat

menyebabkan ketidakbahagiaan terkait perubahan fisik yang dialaminya (Dewi, 2023).

Persepsi citra tubuh menggambarkan bagaimana seseorang memandang dan menilai tubuhnya, yang dipengaruhi oleh evaluasi pribadi serta opini lingkungan sekitarnya. Namun, sering kali pandangan masyarakat dan norma sosial dijadikan acuan dalam menentukan bentuk tubuh ideal. Konsep citra tubuh (*body image*) mencerminkan persepsi diri yang berhubungan dengan perkembangan tubuh, perubahan proporsi, serta pandangan terhadap ukuran tubuh yang kerap dikaitkan dengan gambaran ideal yang ditampilkan dalam media massa (Dewi, 2023).

2. Komponen citra tubuh (*body image*)

Citra tubuh menurut (Cash dan Pruzinky, 2004 dalam Ramanda *et al.*, 2019) adalah persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya, yang dapat bersifat positif atau negatif.

a. Citra tubuh positif

Pandangan tubuh yang positif penting dalam membangun rasa percaya diri. Seseorang dengan persepsi positif terhadap tubuhnya cenderung memiliki pandangan yang realistis dan penuh penerimaan, serta berupaya menjaga keseimbangan berat badan dalam jangka panjang. (Andiyati, 2016 dalam Ramanda *et al.*, 2019) menyatakan bahwa individu yang merasa puas terhadap penampilannya menunjukkan adanya citra tubuh yang positif. Mereka yang memiliki kepuasan terhadap tubuh biasanya lebih menghargai diri sendiri dan terdorong untuk menjaga kondisi fisik dengan baik.

b. Citra tubuh negatif

Sebaliknya, individu yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya cenderung mengalami permasalahan psikologis seperti rendahnya rasa percaya diri, kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, serta merasa minder akibat anggapan bahwa tubuh mereka tidak sesuai harapan. Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan makan karena dorongan kuat untuk memiliki tubuh yang ideal. Cash & Grant menyatakan bahwa orang dengan citra tubuh negatif merasa mereka kurang berharga dan tidak memenuhi ekspektasi pribadi. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa putus asa dan keinginan untuk menutup diri jika berlanjut (Ramanda *et al.*, 2019).

3. Aspek-aspek dalam citra tubuh (*body image*)

Beberapa aspek berikut digunakan untuk mengevaluasi tingkat kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap kondisi tubuhnya (Febriani & Rahmasari, 2022):

a. Evaluasi penampilan (*Appearance evaluation*)

Gambaran bagaimana seseorang mengevaluasi bentuk tubuhnya, termasuk aspek daya tarik visual dan tingkat kepuasan pribadi.

b. Orientasi penampilan (*Appearance orientation*)

Menunjukkan seberapa besar usaha seseorang dalam memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisiknya.

c. Kepuasan terhadap bagian tubuh (*Body area satisfaction*)

Evaluasi kepuasan diri terhadap bagian-bagian tubuh yang berbeda, seperti wajah, area atas tubuh (dada, bahu, lengan), bagian tengah (pinggang, perut), dan area bawah tubuh (paha, bokong, kaki).

d. Kecemasan menjadi gemuk (*Overweigh preoccupation*)

Menggambarkan kesadaran terhadap berat badan yang meliputi kecenderungan mengikuti diet, ketakutan terhadap kenaikan berat badan, serta perhatian berlebih terhadap bentuk tubuh.

e. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self classified weight*)

Menunjukkan persepsi pribadi mengenai kategori berat badan mereka, apakah merasa dirinya termasuk kurus, normal, atau gemuk.

4. Faktor yang dapat memengaruhi citra tubuh (*body image*)

Citra tubuh seseorang dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk pandangan atau persepsi orang lain tentang penampilan mereka. Berikut adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi gambar tubuh seseorang:

a. Jenis kelamin

Masa remaja adalah periode dimana terjadi peningkatan tekanan sosial untuk menurunkan berat badan dan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama di kalangan remaja putri. Hal ini disebabkan oleh perubahan fisik yang dialami remaja seperti fluktuasi berat dan tinggi badan, perkembangan payudara, jerawat, pertumbuhan rambut ketiak, produksi kelenjar keringat, dan menstruasi.

Oleh karena itu, remaja putri sangat memperhatikan penampilannya (Tasmanet *et al.*, 2023).

b. Media massa

Citra tubuh dipengaruhi oleh pesan-pesan yang disebarkan oleh media, terutama media sosial, yang menggambarkan wanita ideal dan menarik adalah memiliki tubuh ramping. Mereka berpikir bahwa model ramping di media adalah tipe tubuh ideal, sehingga banyak wanita yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka sendiri. Hal ini membuat para wanita berfikir bahwa agar dianggap cantik, mereka harus memiliki tubuh yang ramping (Agustina *et al.*, 2023).

c. Hubungan interpersonal

Interaksi antarindividu memiliki pengaruh terhadap pembentukan citra tubuh, terutama karena mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial. Umpan balik yang diterima dari orang lain turut memengaruhi pembentukan konsep diri, termasuk persepsi terhadap penampilan fisik. Hal ini menjadi salah satu penyebab umum mengapa individu merasa cemas terhadap penampilan mereka, terutama ketika menerima kritik dari lingkungan sosial. Menurut Dunn dan Gooke (dalam Wiswamadanti *et al.*, 2022), persepsi individu terhadap proses perbandingan sosial berperan penting dalam menilai sejauh mana mereka merasa menarik secara fisik. Pandangan dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya kerap dipengaruhi oleh tanggapan dari orang lain. Selain itu, bagaimana seseorang melihat dirinya juga berhubungan dengan perkembangan kognitif dan emosional yang dialaminya. Oleh karena itu, cara berpikir seseorang mengenai tubuhnya dapat berdampak pada relasi sosial serta kondisi psikologisnya.

d. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus

Seseorang seringkali berusaha untuk menjaga pola makan yang teratur karena mereka ingin memiliki berat badan yang ideal. Oleh karena itu, ketika seseorang merasa berat badannya sesuai dengan ekspektasi mereka, mereka dapat mengembangkan persepsi tubuh yang positif (Alfian *et al.*, 2021).

e. Peran gender

Keterlibatan orang tua dalam membentuk pandangan anak terhadap tubuhnya sangat berperan penting. Dukungan atau komentar dari orang tua dapat memengaruhi bagaimana individu memandang dirinya sendiri, dan hal ini menjadikan mereka lebih rentan terhadap pengaruh lingkungan (Alfian *et al.*, 2021).

5. Cara pengukuran citra tubuh (*body image*)

Penilaian terhadap citra tubuh seseorang dapat dilakukan melalui pengisian instrumen *Body Shape Questionnaire* (BSQ) versi modifikasi yang mencakup 16 butir pertanyaan. Kuesioner ini mengukur persepsi individu terhadap bentuk dan penampilan tubuh mereka dalam kurun waktu empat minggu terakhir. Skor akhir diperoleh dari penjumlahan seluruh jawaban, kemudian dikategorikan sebagai citra tubuh positif jika skornya <38 , dan sebagai citra tubuh negatif apabila skornya ≥ 38 (Purwanti & Marlina, 2022) (Formulir kuesioner terlampir pada Lampiran 4).

C. Zat Gizi Makro

1. Pengertian zat gizi makro

Zat gizi merupakan senyawa kimia yang diperlukan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi metabolisme, termasuk sebagai sumber energi, mendukung

pertumbuhan, memperbaiki jaringan, serta berperan dalam proses reproduksi. Zat gizi makro mencakup tiga komponen utama, yaitu karbohidrat, lemak, dan protein (Setya Puri, 2023). Asupan makronutrien dapat dievaluasi menggunakan metode *food recall*, kemudian hasilnya dibandingkan dengan kebutuhan gizi individu dan dikonversikan dalam bentuk persentase. Berdasarkan pedoman dari Kementerian Kesehatan RI (2019), tingkat kecukupan konsumsi dibagi menjadi:

- a. Kurang: $< 80\%$
- b. Normal: $80 - 110\%$
- c. Kelebihan asupan: $> 110\%$

2. Klasifikasi zat gizi makro

a. Energi

Energi yang diperlukan tubuh untuk berbagai aktivitas sehari-hari berasal dari makanan, khususnya karbohidrat dan lemak yang mengalami proses metabolisme. Metabolisme ini menghasilkan energi yang kemudian dimanfaatkan untuk bergerak dan beraktivitas fisik. Total energi yang dibutuhkan oleh seseorang disebut sebagai kebutuhan energi individu, dan jumlahnya bervariasi tergantung pada ukuran tubuh, komposisi tubuh (misalnya, proporsi otot dan lemak), serta seberapa aktif individu tersebut secara fisik (Mózo, 2017 dalam Setya Puri, 2023).

b. Protein

Salah satu makronutrien yang membantu tubuh menciptakan dan mempertahankan sel serta jaringan yang dibutuhkan adalah protein. Protein diperlukan tubuh untuk memproduksi antibodi, menjaga keseimbangan air, dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan (Anastasia *et al.*, 2020). Kebutuhan

kalori untuk protein sama dengan karbohidrat, yaitu 4 kkal per 1 gram (Damayantiet *al.*, 2017).

c. Lemak

Asam lemak dan trigliserida merupakan salah satu kelas makronutrien yang dikenal sebagai lemak. Lemak memiliki peran yang signifikan dalam regulasi energi dan berat badan karena kandungan energinya yang besar, yakni 9 kkal setiap gram. Fungsi lemak antara lain untuk mencegah penyakit kronis yang terkait dengan pola makan dan meningkatkan kesehatan jangka panjang (Damayantiet *al.*, 2017)

d. Karbohidrat

Karbohidrat adalah salah satu makronutrien yang berfungsi sebagai sumber energi. Tubuh akan menyimpan karbohidrat dengan cara yang berbeda jika dikonsumsi secara tidak seimbang. Glikogen, yang hanya digunakan oleh otot, adalah cara tubuh menyimpan karbohidrat. Tidak dapat diubah kembali menjadi glukosa dalam darah (Rarastiti, 2023).

Tubuh akan kehilangan cadangan energinya karena kekurangan karbohidrat, sehingga tubuh menggunakan lemak dan protein sebagai sumber energi. Karena protein seharusnya berperan dalam proses pertumbuhan dan perbaikan jaringan, penggunaan protein sebagai energi berdampak negatif. Akibatnya, mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang cukup sangat penting. Setiap gram karbohidrat menyediakan energi sebesar 4 kilokalori (Pangemananet *al.*, 2021).

3. Cara menilai tingkat konsumsi zat gizi makro

Menurut Kemenkes RI (2018) ada sejumlah metode yang dapat digunakan untuk menilai konsumsi makanan seseorang. Hal ini mencakup berbagai teknik pengumpulan data asupan makanan, seperti wawancara *food recall* 24 jam, pencatatan makanan atau *food record*, pengukuran berat makanan yang dikonsumsi atau *food weighing*, atau analisis riwayat diet.

a. Metode *Food Recall* 24 jam

Metode ini bergantung pada kemampuan responden untuk mengingat semua makanan dan minuman yang mereka konsumsi dalam waktu 24 jam terakhir. Pewawancara sangat penting dalam membantu responden mengingat jenis dan jumlah porsi makanan yang mereka konsumsi. Meski demikian, informasi dari satu kali *recall* kurang mewakili pola makan secara keseluruhan. Oleh karena itu, *food recall* sebanyak dua kali dalam 24 jam atau lebih direkomendasikan guna memperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai variasi asupan sehari individu (Faridi et al., 2022).

b. Metode *Estimated Food Record*

Metode ini mengharuskan responden untuk mencatat sendiri semua asupan makanan dan minuman mereka. Kemudian mereka membuat perkiraan jumlah dengan menggunakan satuan ukuran rumah tangga (URT). Metode ini memungkinkan pengumpulan data konsumsi yang cukup mendekati realita, khususnya dalam hal asupan energi dan zat gizi makro (Faridi et al., 2022).

c. Metode Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Metode ini melibatkan pengukuran berat secara langsung terhadap seluruh bahan makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap harinya. Informasi tentang jenis bahan, metode pengolahan, dan, jika ada, merk produk juga harus dicatat. Meskipun akurat, teknik ini memerlukan banyak waktu dan sumber daya karena memakan waktu yang lama dan membutuhkan tenaga kerja yang berpengalaman (Faridi et al., 2022).

d. Metode *Dietary History*

Metode ini bertujuan untuk mengetahui kebiasaan makan seseorang dalam jangka waktu panjang, seperti seminggu, sebulan, atau bahkan satu tahun terakhir. Informasi dikumpulkan melalui wawancara mendalam untuk menilai pola konsumsi serta asupan zat gizi secara keseluruhan (Faridi et al., 2022).