

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi

1. Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau perwujudan dari nutriature(Supariasa, 2002). Status gizi adalah status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi(Beck, 2012). Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat yang setinggi mungkin(Almatsier, 2004).

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi

a. Pola Konsumsi dan Asupan Makanan

Tingkat konsumsi dipengaruhi oleh kualitas dan kuantitas hidangan. Jika hidangannya memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari kualitas maupun kuantitas, maka tubuh akan memiliki kondisi kesehatan gizi yang sebaik-baiknya. b. Status Kesehatan.

b. Infeksi

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah gangguan infeksi yang dapat mengganggu metabolisme dan fungsi imunitas tubuh. Gangguan infeksi dapat menyebabkan perubahan status gizi menjadi kurang, yang selanjutnya bermanifestasi ke status gizi buruk.

c. Pengetahuan

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah yang terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Kalangan awam yang tidak memiliki pengetahuan gizi cukup akan memilih makanan yang paling menarik pancaindranya dan tidak memilih berdasarkan nilai gizi makanan. Sebaliknya, mereka yang pengetahuan gizinya baik akan mempergunakan pertimbangan rasional dan pengetahuannya tentang gizi dalam memilih makanan.

d. Social Ekonomi

Sosial ekonomi memiliki hubungan sebab akibat dengan status nutrisi individu. Level social ekonomi yang rendah memperlihatkan status gizi yang kurang dari kebutuhan. Individu yang malnutrisi dilihat dari ketidakadekuatan pada indeks antropometri yang telah diukur.

e. Pemeliharaan Kesehatan

Pemeliharaan kesehatan dan perilaku yang berhubungan dengan peningkatan pemeliharaan, misalnya makanan yang bergizi, olah raga, dan sebagainya.

f. Lingkungan

Status gizi seseorang berada ditaraf kurang jika lingkungan rumah tangga atau sekitar rumah memadai, sehingga dapat meningkatkan risiko terserang gangguan kesehatan.

g. Budaya

Status gizi dipengaruhi oleh budaya, misalnya sikap terhadap makanan, pengetahuan mengenai penyakit, tingkat kelahiran anak, produksi pangan. Dalam

sikap terhadap makanan, masih banyak penduduk yang melakukan pantangan dalam mengonsumsi jenis makanan tertentu, sehingga menyebabkan konsumsi makanan (bergizi) menjadi rendah.

3. Pengukuran Status Gizi

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dari *nutruture* dalam bentuk variable tertentu. Keadaan gizi merupakan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut, atau keadaan fisiologis akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh (Supariasa I.D.N., 2012).

Indikator untuk menentukan status gizi remaja yaitu (Supariasa I.D.N., 2012):

1) Berat Badan

Berat badan merupakan ukuran antropometri yang paling penting dan yang paling sering digunakan. Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air, dan mineral pada tulang. Pada remaja, lemak tubuh cenderung meningkat, dan protein otot menurun.

Cara pengukuran berat badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat penimbangan seperti timbangan injak digital. Beberapa hal yang penting untuk diperhatikan dalam penimbangan, antara lain pada waktu menimbang usahakan pakaian yang digunakan seminim mungkin. Kemudian dalam keadaan ditimbang harus tenang dan usahakan berdiri di tengah-tengah penimbangan tanpa pegangan apapun dan menyentuh sesuatu.

2) Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan parameter yang paling penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang, jika umur tidak diketahui dengan tepat. Selain itu, tinggi badan merupakan ukuran kedua yang paling penting karena dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan, factor umur dapat diabaikan.

Cara mengukur tinggi badan antara lain tinggi badan diukur dalam keadaan berdiri tegak untuk umur lebih dari dua tahun dengan menggunakan alat yaitu *microtoice*.

3) IMT/U

Menentukan atau melihat status gizi seseorang dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan seseorang. Ukuran fisik seseorang sangat erat hubungannya dengan status gizi. Pengukuran IMT dapat dilakukan pada anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Pada remaja pengukuran IMT sangat terkait dengan umurnya, karena dengan perubahan umur terjadi perubahan komposisi tubuh dan densitas tubuh, pada remaja digunakan indikator IMT/U.

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

$$\text{Z-Score} = \frac{\text{Nilai IMT yang diukur} - \text{Median nilai IMT simpang baku rujukan}}{\text{Nilai IMT simpang baku rujukan}}$$

Nilai IMT simpang baku rujukan

B. Pengetahuan Gizi

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini didapat setelah seseorang melakukan pengindraan dari suatu kejadian. Pengindraan dilakukan melalui pancaindra manusia yang terdiri dari indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indra penglihatan dan pendengaran (Notoatmodjo, 2012).

Pengetahuan merupakan fungsi dari sikap manusia yang mempunyai dorongan dasar ingin tahu, untuk mencari penalaran dan mengorganisasikan pengalamannya (Adhiyati, 2013). Pengetahuan tentang gizi akan membantu dalam mencari berbagai alternatif pemecahan masalah kondisi gizi baik perseorangan maupun keluarga. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik dibandingkan tanpa didasari oleh pengetahuan, karena hal tersebut sangat penting untuk membentuk tindakan seseorang (Adhiyati, 2013).

2. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah segala sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan yang berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi dibagi menjadi tiga yakni status gizi baik atau optimal, status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi

kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2010).

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu (Notoatmodjo, 2007b):

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, dimana semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk, maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan. Namun perlu ditekankan bahwa seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula.

b. Mass media / informas

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*), sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan seseorang. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh yang besar terhadap

pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi yang merupakan tugas pokoknya, media massa membawa pula pesan-pesan yang berisi sugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang.

c. Sosial budaya dan ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang secara turun-temurun tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukannya. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan yang

merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya.

f. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca.

C. Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro

Gizi adalah proses suatu organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui digestif, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme, dan pengeluaran zat-zat yang tidak diperlukan oleh tubuh untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan, menjalankan fungsi normal dari organ tubuh dan menghasilkan energi (Putra, 2013).

Zat gizi atau nutrisi (unsur gizi) adalah setiap zat yang dicerna, diserap, dan digunakan oleh tubuh untuk mending kelangsungan faal tubuh (Beck, 2012). Zat gizi dibagi menjadi 2 yaitu zat gizi makro, yang terdiri atas karbohidrat, lemak, dan protein, dan zat gizi mikro yang terdiri dari vitamin, mineral dan air.

Konsumsi adalah informasi tentang susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu untuk

memenuhi kebutuhan secara biologik, psikologik, dan social (Baliwati, 2004). Tingkat konsumsi adalah perbandingan antara zat gizi yang diperoleh dari hasil survei konsumsi dengan angka kecukupannya (Baliwati, 2004). Tingkat konsumsi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain : faktor ekonomi yakni tingkat pendapatan, jumlah bahan pangan yang tersedia dan kebijakan pemerintah; faktor demografi seperti jumlah penduduk; dan faktor non ekonomi seperti sosial budaya yang ada di masyarakat (Baliwati, 2004).

1. Energi

Manusia membutuhkan energi untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan dan melakukan aktivitas fisik. Kebutuhan tenaga pada remaja sangat tergantung pada tingkat kematangan fiisk dan aktivitas yang dilakukan. Energi merupakan salah satu metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak (Adriani and Wirjatmadi, 2012). Asupan energi diperoleh dari bahan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein (Almatsier, 2004). Energi dalam tubuh manusia dapat timbul karena adanya pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak sehingga manusia membutuhkan zat-zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan energinya (Budiyanto, 2002). Berdasarkan Rikerdas nasional rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk usia 16-18 tahun berkisar antara 69,5% - 84,3%, dan sebanyak 54,5 % remaja mengonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal (Risksdas, 2013). Manusia yang kekurangan makan akan lemah, baik daya kegiatan, pekerjaan fisik, maupun daya pemikirannya karena kekurangan zat-zat makanan yang dapat menghasilkan energi dalam tubuh (Soejiningseh, 1990).

Energi dibutuhkan tubuh untuk memelihara fungsi dasar tubuh yang disebut metabolisme basal sebesar 60-70% dari kebutuhan energi total. Kebutuhan energi untuk metabolisme basal dan diperlukan untuk fungsi tubuh seperti mencerna, mengolah dan menyerap makanan dalam alat pencernaan, serta untuk bergerak, berjalan, bekerja dan beraktivitas lainnya (Sophia, 2010). Tingkat Kecukupan energi ini akan mempengaruhi status gizi (Soekirman, 2000a).

2. Karbohidrat

Karbohidrat atau sakarida merupakan golongan senyawa organik yang berfungsi sebagai sumber energi utama (misalnya glukosa), cadangan makanan (misalnya pati pada tumbuhan dan glikogen pada hewan), dan materi pembangun (misalnya selulosa pada tumbuhan dan kitin pada hewan dan jamur).

Karbohidrat menjalankan berbagai fungsi penting bagi tubuh sebagai berikut (Devi, 2010) :

a. Sumber Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi manusia, yaitu menyediakan 50%-65% dari total energi yang dibutuhkan. Setiap satu gram karbohidrat menghasilkan empat kalori. Energi dibutuhkan untuk kerja otak, melakukan aktifitas fisik, dan semua fungsi organ tubuh, seperti jantung dan paru-paru.

b. Membantu Metabolisme Lemak

Jika energi dari karbohidrat cukup tersedia atau lebih, maka lemak tidak dipakai untuk energi tetapi disintesis dan disimpan di jaringan bawah kulit.

Apabila energi dari karbohidrat kurang, tidak terjadi sintesis lemak dan lemak yang ada akan dibakar untuk digunakan menjadi energi.

c. Mencegah Pemecahan Protein Tubuh Secara Berlebihan

Sekitar 60% asam amino dalam protein tubuh dapat diubah menjadi karbohidrat. Seseorang tidak boleh kekurangan karbohidrat karena akan terjadi reaksi perubahan protein menjadi karbohidrat yang digunakan untuk energi. Glukosa dibutuhkan untuk energi otak, sel saraf, dan sel darah.

3. Lemak

Lemak terbentuk dari 95% asam lemak dan gliserol. Lemak merupakan sumber energi, selain karbohidrat dan protein. Konsumsi lemak berlebihan, maka akan disimpan oleh tubuh sebagai cadangan energi. Jika seseorang berada dalam kondisi kekurangan kalori, lemak yang tersimpan akan diubah menjadi energi setelah protein. Oleh karena itu, dengan adanya cadangan lemak, penggunaan protein sebagai energi dapat dihemat (Putra, 2013).

Cadangan lemak memang dibutuhkan oleh tubuh. Namun, jika cadangan tersebut jumlahnya terlalu banyak, dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Organ yang didalam tubuhnya terdapat timbunan lemak yang berlebihan mempunyai kecenderungan menderita penyakit jantung, ginjal, diabetes dan penyakit lainnya.

Fungsi lemak bagi tubuh, yaitu (Putra, 2013) :

a. Sumber Energi

Lemak dioksidasi di dalam tubuh untuk memberikan energi bagi aktivitas jaringan dan mempertahankan suhu tubuh.

b. Membangun Jaringan Tubuh

Sebagian lemak masuk ke dalam sel-sel tubuh dan menjadi bagian penting dari struktur sel.

c. Perlindungan

Endapan jaringan lemak di sekitar organ tubuh berfungsi mempertahankan organ yang disokong agar posisinya tetap.

d. Perasaan Kenyang

Lemak yang ada di dalam *chime* ketika melewati usus dua belas jari mengakibatkan penghambatan proses peristaltik lambung dan sekresi asam, sehingga menunda waktu pengosongan lambung serta mencegah timbulnya rasa lapar.

4. Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh, karena memiliki peran dalam proses-proses kehidupan. Protein berperan dalam menjangkau keberadaan setiap sel tubuh dan memperkuat kekebalan tubuh. Konsumsi protein setidaknya satu gram perkilogram berat badan untuk orang dewasa, dan kebutuhan akan protein bertambah bagi yang sedang mengandung dan para atlet karena aktivitasnya (Putra, 2013).

Protein merupakan zat gizi penghasil energi yang tidak berperan sebagai sumber energi, tetapi berfungsi untuk mengganti jaringan dan sel tubuh yang rusak (Soekirman, 2000a). Protein merupakan suatu zat makanan yang sangat penting bagi tubuh karena berfungsi sebagai bahan bakar dalam tubuh, zat

pembangun dan pengatur. Protein adalah sumber asam amino yang tidak dimiliki oleh lemak atau karbohidrat.

Kecukupan protein akan dapat terpenuhi apabila kecukupan energi telah terpenuhi karena sebanyak apapun protein akan dibakar menjadi panas dan tenaga apabila cadangan energi masih di bawah kebutuhan (Khumaidi, 1989). Kekurangan protein yang terus menerus akan menimbulkan gejala yaitu pertumbuhan kurang baik, daya tahan tubuh menurun, rentan terhadap penyakit, daya kreatifitas dan daya kerja merosot, mental lemah dan lain-lain (Kartasapoetra G, 2005). Tingkat kecukupan asupan protein akan mempengaruhi status gizi (Sophia, 2010).

Berdasarkan sumbernya, protein dibagi menjadi 2 macam, yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani berasal dari daging, telur, susu, keju, ikan. Bahan makanan tersebut termasuk “First class proteins” karena mengandung kesepuluh asam amino utama, yaitu lisin, triptopan, penilalanin, leusin, isoleusin, treonin, metionin, valin, dan arginin. Protein nabati terutama berasal dari biji-bijian, kacang-kacangan, gandum, dan sayuran (Irianto K. and Waluyo K, 2004).

5. Penilaian Konsumsi

Penilaian konsumsi zat gizi makro dilakukan dengan cara seperti berikut (Supariasa I.D.N., 2012) :

a. Recall

Metode recall 24 jam adalah salah satu metode survey konsumsi yang menggali atau menanyakan apa saja yang dimakan dan diminum responden selama 24 jam yang berlalu baik dalam rumah maupun di luar rumah (Kusharto

&Supariasa, 2014). Recall merupakan salah satu metode yang banyak digunakan dalam penelitian karena cukup akurat, cepat pelaksanaannya, murah, mudah, dan tidak memerlukan peralatan yang mahal.

1) Keunggulan dan Kelemahan

Terdapat beberapa keunggulan dan kelemahan metode recall 24 jam, yaitu (Kusharto and Supariasa, 2014) :

a) Keunggulan

1. Akurasi data dapat diandalkan
2. Murah, tidak memerlukan biaya tinggi, sederhana, mudah, dan praktis dilakukan di masyarakat.
3. Waktu pelaksanaan relatif cepat, sehingga mencakup banyak responden.
4. Dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung konsumsi energi dan zat gizi lain.
5. Memberikan gambaran secara kualitatif dari pola makan seperti asupan zat gizi.
6. Responden tidak perlu mendapatkan pelatihan.
7. Dapat digunakan bagi orang yang buta huruf maupun yang melek huruf.
8. Tidak membahayakan.
9. Memungkinkan jumlah sampel yang besar.
10. Lebih objektif dari metode riwayat makan.
11. Adanya unsur kejutan yang membuat kesempatan mengubah diet menjadi berkurang.

b) Kelemahan

1. Tidak dapat menggambarkan asupan makanan sehari-hari bila dilakukan hanya satu hari. Metode recall tidak dapat digunakan pada saat panen raya, hari pasar, hari akhir pekan, saat upacara keagamaan, selamatan, bencana alam, dan lain sebagainya.
2. Sangat bergantung pada daya ingat.
3. The flat slop syndrome yaitu kecenderungan bagi mereka yang kurus untuk melaporkan konsumsi lebih banyak dan bagi responden yang gemuk cenderung melaporkan lebih sedikit.
4. Membutuhkan tenaga atau petugas yang terlatih dan terampil dalam menggunakan alat bantu seperti URT dan food model.
5. Responden harus diberi penjelasan dan motivasi tentang tujuan pengumpulan data/penelitian.
6. Tidak mencerminkan asupan yang biasanya dikonsumsi dalam sebuah kelompok jika recall tidak mewakili seluruh hari dalam satu minggu.
7. Pewawancara harus mendapat pelatihan yang baik.
8. Proses tanya jawab yang terus menerus bisa melelahkan baik bagi responden maupun pewawancara serta dapat menghasilkan kesalahan.
9. Berpotensi dapat menghasilkan kesalahan saat perkiraan ukuran porsi dikonversi menjadi ukuran gram dan kesalahan saat pemberian kode bahan makanan jika jumlah dalam database terbatas.
10. Proses memasukkan data memerlukan tenaga dan waktu yang khusus.

b. FFQ

Penggunaan metode frekuensi pangan bertujuan untuk memperoleh data konsumsi pangan secara kualitatif dan informasi deskriptif tentang pola konsumsi. Metode ini umumnya tidak digunakan untuk memperoleh data kuantitatif pangan ataupun asupan konsumsi zat gizi. Dengan metode ini, kita dapat menilai frekuensi penggunaan pangan atau kelompok pangan tertentu selama kurun waktu yang spesifik dan sekaligus memperkirakan konsumsi zat gizinya. Kuesioner mempunyai dua komponen utama yaitu daftar pangan dan frekuensi penggunaan. Pangan.

c. Record

Survey konsumsi yang menggunakan metode *food record* biasanya berlangsung selama satu minggu. Selama periode waktu tersebut, semua pangan yang dikonsumsi pada setiap waktu makan diukur dengan cara penimbangan maupun dengan menggunakan URT. Deskripsi lengkap mengenai semua jenis pangan dicatat mengenai merk maupun cara penyiapannya. Makanan yang tersisa pada setiap waktu makan ditimbang dan dicatat dengan lengkap.

d. Food Weighing

Metode penimbangan makanan adalah salah satu metode survey konsumsi kuantitatif. Pada dasarnya metode ini adalah responden atau petugas diminta menimbang dan mencatat makanan dan minuman yang dikonsumsi selama satu hari, termasuk cara memasak, merk makanan, dan komposisi. Asal makanan yang ditimbang adalah makanan yang berasal dari rumah dan makanan yang berasal dari luar rumah. Hasil pengukuran metode ini dapat dijadikan *gold standar* dalam

rangka menentukan seberapa banyak makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok masyarakat tertentu.

D. Remaja

1. Pengertian Remaja

Masa remaja merupakan suatu periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa, waktu kematangan fisik, kognitif, sosial dan emosional yang yang cepat pada anak laki-laki untuk mempersiapkan diri menjadi laki-laki dewasa dan pada anak perempuan untuk mempersiapkan diri menjadi wanita dewasa (Wong, 2009).

2. Tahapan Remaja

Dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, berdasarkan kematangan psikososial dan seksual, semua remaja akan melewati tahapan berikut:

- a) Masa remaja awal/dini (Early Adolescence) umur 11-14 tahun.
- b) Masa remaja pertengahan (Middle Adolescence) umur 15-17 tahun.
- c) Masa remaja lanjut (Late Adolescence) umur 18-20 tahun.

Tahapan ini mengikuti pola yang konsisten untuk masing-masing individu. Walaupun setiap tahap mempunyai ciri tersendiri tetapi tidak mempunyai batas yang jelas, karena proses tumbuh kembang berjalan secara kesinambungan (Hockenberry, M., Wilson, D., and Rodgers, 2017).

3. Masalah Gizi Remaja

Kelompok remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat, yang disebut *adolescence growth spurt*, sehingga memerlukan zat gizi yang relatif banyak.

Pada remaja laki-laki kegiatan jasmaniah sangat meningkat, karena pada biasanya pada umur inilah perhatian untuk sport sedang tinggi-tingginya, seperti atlet, mendaki gunung, sepak bola, hiking, dan sebagainya. Bila konsumsi berbagai sumber zat gizi tidak ditingkatkan, mungkin terjadi defisiensi relatif terutama defisiensi vitamin. Defisiensi energi dan protein dapat menyebabkan remaja menjadi kurus.

Pada remaja perempuan mulai terjadi menarche dan menses disertai pembuangan sejumlah fe. Remaja putrin kelompok ini sering sangat sadar akan bentuk badannya, sehingga banyak yang berdiet tanpa nasehat atau tanpa pengawasan seorang ahli kesehatan dan gizi, sehingga pola makanannya sangat menyalahi kaidah-kaidah ilmu gizi. Pantangan dan tabu makan yang ditentukan sendiri berdasarkan pendengaran dari kawannya yang tidak kompeten dalam soal gizi dan kesehatan, sehingga terjadi berbagai gejala dan keluhan yang sebenarnya merupakan gejala kelaianan gizi, status gizi kurang dan KEK (Sediotomo, 1985).

Obesitas juga termasuk masalah gizi yang sering dihadapi oleh remaja. Obesitas diartikan sebagai peningkatan berat badan diatas 20% dari batas normal. Penderita obesitas mempunyai status nutrisi yang melebihi kebutuhan metabolisme karena kelebihan masukan kalori dan/atau penurunan penggunaan kalori, artinya masukan kalori tidak seimbang dengan penggunaannya yang pada akhirnya berangsur-angsur berakumulasi meningkatkan berat badan.

Obesitas meningkat pada usia ini, karena penurunan aktivitas fisik dan peningkatan konsumsi tinggi lemak, tinggi karbohidrat di mana memiliki gizi rendah. Pada remaja hal ini dapat disebabkan faktor yang bersifat multifaktorial

baik yang bersifat genetik, lingkungan maupun faktor psikologis. Perempuan yang mengalami berat badan berlebih/*over weight* mendapat risiko menderita penyakit sendi lebih tinggi pada saat mencapai usia menua. Walaupun tidak terdapat tipe *obese*, namun dapat dilihat pada karakteristik fisik, meliputi pematangan lebih awal, massa otot membesar dan *menarche* lebih awal. Adapun proses fisiologis pada remaja yang sering dihubungkan dengan obesitas adalah kelebihan berat badan. Kondisi kelebihan berat badan mereka disebabkan oleh hipertrofi sel lemak dan hiperplasi, peningkatan level lipoprotein lipase, penurunan termogenik potensial, insentivitas insulin, dan sifat bawaan gen (Adriani and Wirjatmadi, 2012).

4. Faktor Penyebab Masalah Gizi Pada Remaja

a. Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang buruk berpangkal dari kebiasaan makan keluarga yang buruk, sehingga sudah tertanam sejak kecil atau terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka (Arisman M. B., 2014).

b. Pemahaman gizi yang keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama remaja wanita, hal ini sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip

pemeliharaan gizi yang keliru yang mendorong terjadinya gangguan gizi (Arisman M. B., 2014).

c. Masuknya produk makanan baru

Zaman sekarang banyak orang yang ingin semua serba cepat dan paktis. Salah satunya makanan yang disajikan dengan cepat dan praktis dengan rasa yang sesuai dengan selera. Kebanyakan makanan cepat saji ini miskin vitamin dan mineral, tinggi garam, lebih banyak lemak dan gula. Inilah yang kemudian disebut dnegan junk food (Arisman M. B., 2014).

d. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi. Keadaan seperti ini biasanya terkait terkait dengan “mode” yang tengah marak di kalangan remaja. Di tahun 1960-an misalnya, remaja Amerika Serikat sangat mengandrungi makanan berupa hot dog dan minuman Coca Cola. Kebiasaan ini kemudian menjaalr ke remaja di berbagai Negara lain, termasuk Indonesia (Arisman M. B., 2014a).

e. Promosi yang berlebihan melalui media masa

Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat mudah tertarik pada sesutau yang baru. Kondisi ini dimanfaatkan oleh pengusaha makanan dengan mempromosikan produk makanan mereka, dengan cara yang sangat mempengaruhi para remaja (Arisman M. B., 2014).