

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Status gizi**

#### **1. Pengertian status gizi**

Status gizi (*nutrition status*) merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau perwujudan dari nutritur dalam bentuk variable tertentu (Supariasa, Penilaian Status Gizi, 2012). Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi, yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan *nutrient*. (Nurul, 2015)

Masalah gizi lanjut usia merupakan rangkaian proses masalah gizi sejak usia muda yang manifestasinya terjadi pada lanjut usia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masalah gizi pada lanjut usia sebagian besar merupakan masalah gizi lebih yang merupakan faktor risiko timbulnya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, gout rematik, ginjal, perlemakan hati, dan lain-lain. Namun demikian masalah kurang gizi juga banyak terjadi pada lanjut usia seperti Kurang Energi Kronik (KEK), anemia dan kekurangan zat gizi mikro lain. (Kementrian, 2012)

#### **2. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi**

Faktor-faktor yang mengganggu absorpsi zat-zat gizi adalah adanya parasit, penggunaan laksan (obat cuci perut), dan sebagainya. Faktor-faktor yang mempengaruhi ekskresi sehingga menyebabkan banyak kehilangan zat-zat gizi

adalah banyak kencing (polyuria), banyak keringat dan penggunaan obat-obat. (Almaster2, 2003)

Ada pula yang membedakan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi terdiri atas :

- a. Faktor Eksternal adalah faktor luar tubuh manusia yang berpengaruh terhadap terhadap status gizinya. Faktor eksternal tersebut meliputi, Pendidikan, budaya, hygiene sanitasi yang mempengaruhi kebiasaan anak usia remaja
- b. Faktor internal faktor dalam tubuh manusia sendiri berpengaruh terhadap status gizi, seperti usia, kondisi fisik dan adanya infeksi (Marmi, 2013)

### **3. Cara pengukuran status gizi**

Terdapat beberapa teknik penilaian status gizi yaitu, salah satunya adalah penelitian secara langsung. Kemudian salah satu metode penelitian secara langsung yaitu pengukuran antropometri. (Nurul, 2015)

Menurut (kurniawan, 2017) dalam prakteknya penilaian status gizi seorang remaja atau dewasa dapat dikaitkan dengan variable tersebut adalah sebagai berikut:

#### **a. Umur**

Umur sangat memegang peranan penting dalam pemantauan status gizi, Kesehatan akan menyebabkan interpretasi status gizi yang salah. Hasil penimbangan berat badan maupun tinggi badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila tidak disertai penentuan umur yang tepat.

#### **b. Berat badan**

Berat badan merupakan salah satu ukuran yang menentukan gambaran, termasuk cairan tubuh. Berat badan sangat sensitive terhadap perubahan yang mendadak baik

karena penyakit infeksi maupun konsumsi makanan yang menurun. Berat badan dinyatakan dalam bentuk BB/U (berat Badan Menurut Umur) atau melakukan penelitian dengan melihat perubahan berat badan pada saat pengukuran dilakukan,. Berat badan paling banyak digunakan karena hanya memerlukan satu pengukuran, hanya saja tergantung pada ketepatan umur, tetapi kurang dapat menggambarkan kecenderungan perubahan situasi gizi dari waktu ke waktu. Alat yang digunakan yaitu timbangan berat badan digital dengan kapasitas 150 kg dan ketelitian 100 gram.

c. Tinggi badan

Tinggi badan memberikan gambaran fungsi pertumbuhan yang dilihat dari keadaan kurus kering dan kecil pendek. 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. Tinggi badannya dinyatakan dalam bentuk Indeks Tinggi Badan menurut Umur (TB/U), atau juga indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB). Alat yang digunakan untuk mengukur tinggi badannya yaitu *mikrotoice* dengan skala maksimal 2 meter dengan ketelitian 0,1cm.

Berat badan dan tinggi badan adalah salah satu parameter penting untuk menentukan status kesehatan manusia, khususnya yang berhubungan dengan status gizi. Penggunaan Indeks Masa Tubuh (IMT) juga digunakan untuk mengetahui masalah kekurangan atau kelebihan gizi pada remaja akhir atau orang dewasa (usia 18 ke atas). Karena selain mempunyai resiko penyakit-penyakit tertentu, juga dapat mempengaruhi produktifitas kerja. Oleh karena itu pemantauan keadaan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan. Salah satu cara adalah dengan dengan mempertahankan berat badan yang ideal atau normal.

rumusan penggunaan indeks massa tubuh (IMT)

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi badn (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$

IMT untuk Indonesia adalah sebagai berikut :

Tabel 1.

Batas ambang katagori IMT (indeks Masa Tubuh) umur  $\geq 18$  tahun

Katagori IMT	klasifikasi
IMT < 18,5	Kurus
IMT $\geq 18,5$ -24,9	Normal
IMT $\geq 25,0$ – 25,9	overweight
IMT $\geq 27,0$	Obesitas

Sumber : (Risikesdas, 2013)

Pengukuran antropometri lansia digunakan pengukuran :

1. Umur
2. BB (berat badan)
3. TB (tinggi badan)

Jika seorang lansia masih sehat dan dapat berdiri tegak maka pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan mikrotoise. Namun apabila seorang lansia tersebut sudah tidak dapat berdiri tegak diperlukan alat untuk mengukur tinggi badan yaitu tinggi lutut dan Panjang depa. (cemerlang, Antropometri lansia, 2012)

## **B. Pengertian konsumsi**

### **1. Konsumsi**

Konsumsi adalah jenis dan jumlah asupan yang dimakan oleh seseorang dengan tujuan tertentu pada waktu tertentu. Konsumsi yang dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan individu secara biologis, psikologis, maupun sosial. Konsumsi diperlukan oleh seorang untuk memenuhi kebutuhannya. Konsumsi merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan tubuh akan zat gizi yang pada dasarnya zat gizi tersebut berfungsi untuk menyediakan tenaga bagi tubuh, mengatur proses dalam tubuh dan pertumbuhan, serta memperbaiki jaringan tubuh. Konsumsi dapat memberikan pengaruh terhadap kelancaran aktivitas maupun penambahan glukosa ke otak. Konsumsi yang cukup akan memberi dampak positif bagi individu jika konsumsi kurang, maka akan memberi dampak pada seseorang. Dampaknya dapat ditimbulkan dari kekurangan zat-zat gizi tertentu seperti KEP, Anemia, Gondok, dll. Sebaliknya jika konsumsi berlebihan, dapat menyebabkan penumpukan zat gizi tertentu dalam tubuh sehingga mengganggu metabolisme tubuh. Salah satu contohnya yaitu obesitas akibat konsumsi lemak dan energi yang terlalu tinggi. (Persagi, 2009)

Menurut (Baliwati, 2004), konsumsi makanan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu persediaan pangan, misalnya keadaan geografi suatu wilayah, iklim, dan kesuburan tanah yang dapat mempengaruhi jenis dan jumlah produksi pangan, adat kebiasaan, yang meliputi sosial ekonomi, tingkat pengetahuan, dan tingkat Pendidikan masyarakat, serta jumlah penduduk yang dapat mempengaruhi jumlah konsumsi pangan.

## **2. Konsumsi Energi**

Kekurangan energi akan menghambat semua aktivitas jasmani, berfikir dan aktivitas yang terjadi di dalam tubuh. Kekurangan energi artinya kekurangan konsumsi karbohidrat dan sebagai penggantinya lemak akan terpakai dan protein akan digunakan sebagai sumber energi. Pada remaja badan kurus atau disebut kurang energi atau tidak selalu berupa akibat terlalu banyak olahraga atau aktivitas fisik. Pada umumnya adalah karena makan terlalu sedikit. Terutama remaja perempuan yang ingin menurunkan berat badan secara drastis erat hubungannya dengan faktor emosional seperti takut gemuk dan merasa malu saat dilihat oleh orang lain. (Alfian, 2015)

## **3. Cara Mengukur Konsumsi**

### **a. Penimbangan**

Metode penimbangan (food weighing) makanan merupakan metode yang paling mendekati angka asupan yang sebenarnya. Pada metode ini, peneliti atau pewawancara harus melakukan penimbangan bahan makanan yang dikonsumsi individu.

Umumnya, penimbangan makanan ini dilakukan untuk beberapa hari tergantung tujuan, dana penelitian, dan tenaga yang tersedia, hambatan dalam pengukuran ini adalah hambatan fisiologis yang besar. Yang terjadi di dalam diri individu yang diukur ketika penimbangan dilakukan. Maka, yang pertama-tama dilakukan oleh pewawancara adalah menghilangkan kondisi ini dengan cara melakukan pendekatan khusus sehingga penolakan/*reject* ini dapat dihilangkan. Di samping itu diperlukan penimbangan yang ketelitiannya 1(satu) gram hingga akurasi hasil ukur mendekati yang sebenarnya.

Bahan yang ditimbang adalah bahan makanan masak sehingga perlu diperhatikan konversinya dari matang ke mentah untuk setiap bahan makanan yang ada, kemudian perlu juga setiap bahan makanan. Selain itu juga harus diperhatikan kandungan minyak yang terdapat di dalam hasil olahan makanan tersebut. Dengan demikian asupan lemak dari suatu menu akan lebih banyak di dapatkan. (Supariasa, 2014)

Langkah-langkah pelaksanaan penimbangan makanan adalah sebagai berikut.

1. Petugas menyiapkan timbangan yang akan digunakan; disarankan menggunakan timbangan digital dengan tingkat ketelitian 1 gram. Selanjutnya dilakukan dengan peneraan timbangan pada posisi Nol, kemudian letakkan wadah timbangan dan lakukan peneraan angka Nol kembali. Pada saat ini timbangan siap untuk digunakan.
2. Tahap berikutnya, petugas memilih bahan/makanan yang akan ditimbang, lalu makanan tersebut dibersihkan dari bahan ikutan lain yang melekat pada bahan tersebut, barulah meletakkannya di atas wadah timbangan.
3. Lakukan penimbangan dan catat hasil ukur bahan/makanan dalam gram. Setelah itu, turunkan bahan yang ditimbang bersihkan wadah dalam waktu yang tidak lama; jika terlalu lama, timbangan akan mati sehingga perlu dilakukan peneraan kembali. Jangan lupa untuk membersihkan wadah timbangan setiap selesai melakukan penimbangan.
4. Lakukan penimbangan berikutnya, sampai semua bahan habis tertimbang, dan catat satu persatu hasil ukurnya.

5. Berdasarkan hasil ukur yang didapatkan, selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan computer atau manual dengan merujuk ke DKBM atau DKGJ (Daftar Komposisi Gizi Janan).
6. Hasil analisis asupan zat gizi kemudian dibandingkan dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan (AKG). Perlu diingatkan bahwa penimbangan dapat juga dilakukan dengan mengukur awal dan akhir saja. Penimbangan akhir dapat dilakukan dengan menimbang sisa makanan yang masih ada, kemudian dilakukan pengurangan antara pengukuran pertama dengan pengukuran kedua untuk mendapatkan asupan yang dikonsumsi.

Kelebihan metode penimbangan ini adalah data yang diperoleh lebih akurat/teliti. Kekurangan metode ini penimbangan adalah memerlukan waktu yang lama dan cukup mahal karena perlu peralatan. Jika penimbangan dilakukan dalam periode yang cukup lama, responden dapat mengubah kebiasaan makan mereka. Selain itu, tenaga pengumpul data harus terlatih dan trampil, serta memerlukan kerja sama yang baik dengan responden.