

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh status keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*requirement*) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis (pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan, dan lainnya) (Suyanto, 2009). Status gizi dapat pula diartikan sebagai gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energy yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh (Marmi, 2013).

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi diklasifikasi menjadi empat yaitu status gizi lebih, baik, kurang dan buruk (Almatsier, 2009).

Menurut Soediaoetama (2010) status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh. Sedangkan menurut Supriasa (2002), status gizi adalah keadaan kesehatan sebagai akibat keseimbangan antara konsumsi, penyerapan zat gizi dan penggunaannya di dalam tubuh.

2.1.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi

1 Faktor External

Faktor External yang mempengaruhi status gizi antara lain (Marmi, 2013)

a. Pendapatan

Masalah gizi karena kemiskinan indikatornya adalah taraf ekonomi keluarga, yang hubungannya dengan daya beli keluarga tersebut.

b. Pendidikan

Pendidikan gizi merupakan suatu proses merubah pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua atau masyarakat tentang status gizi yang baik.

c. Pekerjaan

Pekerjaan adalah sesuatu yang harus dilakukan terutama untuk menunjang kehidupan keluarganya. Bekerja bagi ibu-ibu akan mempunyai pengaruh terhadap kehidupan keluarga.

d. Budaya

Budaya adalah suatu ciri khas, akan mempengaruhi tingkah laku dan kebiasaan.

2. Faktor Internal

Faktor Internal yang mempengaruhi status gizi antara lain (Marmi, 2013)

a. Usia

Usia akan mempengaruhi kemampuan atau pengalaman yang dimiliki orang tua dalam pemberian nutrisi pada anak dan remaja dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga diperlukan asupan zat gizi yang lebih dibandingkan dengan dewasa.

b. Infeksi

Infeksi dan demam dapat menyebabkan menurunnya nafsu makan atau menimbulkan kesulitan menelan dan mencerna makanan.

2.2 .Obesitas

2.2.1.Pengertian Obesitas

Obesitas dapat dikatakan keadaan seseorang yang memiliki berat badan 120% lebih besar dari berat badan seharusnya. Obesitas pada remaja biasanya terjadi karena remaja tidak dapat mengontrol makanya dan makan dan makan dalam jumlah dan porsi yang berlebihan sehingga berat badanya tidak sesuai dengan berat badan normal

Obesitas berasal dari bahasa latin yang berarti makan berlebihan. Obesitas merupakan istilah yang digunakan dalam menunjukkan adanya kelebihan berat badan (Rahmawati, 2009). Istilah obesitas sendiri menurut kamus kedokteran Dorland (2012), adalah peningkatan berat badan melampaui batas

kebutuhan fisik dan skeletal, akibat penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan.

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2011). Obesitas merupakan kelebihan berat badan karena terdapatnya timbunan lemak berlebihan dalam tubuh (Mustofa,2010).

Obesitas adalah keadaan seseorang jika berat badannya lebih dari 30 standar BBI (Berat Badan Ideal), atau juga keadaan jika seseorang mempunyai berat badan 120 % lebih besar dari berat badan seharusnya pada usianya (Sulistyoningsih, 2011).

Berdasarkan data yang dipublikasikan oleh Institute for Health Metric and Evaluation (IHME) pada tahun 2014 menyatakan bahwa Indonesia menduduki peringkat 10 sebagai negara dengan presentasi penderita obesitas tertinggi. Faktanya, terdapat lebih dari 40 juta orang dewasa yang dikategorikan obesitas di Indonesia atau 15,4% dari keseluruhan warga negara Indonesia. Sulawesi Utara menjadi provinsi dengan tingkat obesitas paling tinggi, yakni 24%.

Seseorang dikatakan obesitas apabila besar jumlah sel lemak bertambah pada tubuh seseorang atau berat badan seseorang lebih besar 20% dari berat normal yang sesuai berat badan dan usianya. Obesitas pada remaja biasanya terjadi karena remaja tidak dapat mengontrol makannya dan makan dalam jumlah yang berlebihan sehingga berat badannya melebihi batad normal. Menurut Ginanjar (2008) Obesitas dapat dinilai melalui berbagai metode atau tehnik pemeriksaan. Cara yang obyektif untuk mengukur kelebihan berat badan adalah dengan menghitung BMI (Body Massa Indeks) atau Indeks Massa Tubuh. Pengukuran BMI/IMT dilakukan dengan cara hasiladan dibagi dengan nilai kuadrat dari tinggi badan (m).

Obesitas meningkat pada usia remaja, karena adanya penurunan aktifitas fisik dan peningkatan komsumsi tinggi lemak serta tinggi karbohidrat. Obesitas pada remaja dapat dipengaruhi oleh bebrapa faktor genetik,

lingkungan maupun penyakit seperti diabetes militus, hipertensi, kolestrol (Adriani dan Bambang, 2012)

Tabel 2.1 Klasifikasi Status Gizi

Klasifikasi Status Gizi	Indeks Massa Tubuh (IMT)(Kg/m)
Kurus	<18,5
Normal	18,5-22,9
Gemuk (Overweight)	23-24,9
Obesitas I	25-29,9
Obesitas II	≥30

Sumber : Tjokprawiro, 2011

2.3.Fenyebab Obesitas

Penyebab mendasar terjadinya kegemukan dan obesitas adalah ketidakseimbangan energi antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Energi yang masuk adalah jumlah energi berupa kalori yang di dapatkan dari makanan dan minuman. Sedangkan energi yang keluar adalah jumlah energi atau kalori yang digunakan tubuh dalam hal seperti bernapas, digesti dan juga melakukan kegiatan fisik (NIH, 2012). Asupan energi dan pengeluaran energi di pengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikelompokan menjadi lebih spesifik seperti faktor dari individu berupa genetik dan proses metabolisme tubuh, faktor dari perilaku hidup seperti kurangnya beraktifitas fisik dan faktor dari luar termasuk faktor lingkungan seperti murahnya harga suatu makanan (Kaestner, 2009).

Menurut Kusumah (2007) menyatakan beberapa faktor resiko yang berperan dalam terjadinya obesitas antara lain adalah sebagai berikut.

2.3.1.Faktor Genetik

Obesitas cenderung untuk diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Penelitian menunjuka bahwa rata-rata faktor genetik memberikan kontribusi sebesar 33 % terhadap berat badan seorang. Penelitain yang dilakukan suryaputra (2012) pada remaja menunjukkan pada responden obesitas terbanyak memiliki orang tua yang obesitas.

2.3.2.Faktor Lingkungan

Lingkungan juga merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami obesitas. Seseorang yang tumbuh dan berkembang di lingkungan yang mempunyai pandangan bahwa kegemukan adalah simbol dari kemakmuran maka orang tersebut akan lebih menginginkan dirinya gemuk sehingga kemungkinan kegemukan lebih mudah terjadi, selama tidak ada faktor lain atau faktor eksternal yang mempengaruhi. Orang obesitas tidak akan mengalami masalah psikologi yang berhubungan dengan kegemukan jika memang lingkungannya mempunyai pandangan bahwa gemuk itu justru lebih baik.

2.3.3.Obat-obatan

Penggunaan obat medis juga merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas. Ada beberapa obat yang mempunyai efek samping menambah nafsu makan, sehingga orang akan makan lebih dari normalnya sehingga obesitas akan terjadi dengan mudahnya serta tanpa disadari.

2.3.4.Faktor sosial

Faktor sosial juga mempengaruhi terjadinya obesitas pada seseorang. Pada negara maju, obesitas lebih sering ditemukan dan dialami oleh orang dengan kelas sosial dengan ekonomi menengah ke bawah, sedangkan pada negara berkembang obesitas lebih sering dialami oleh orang yang mempunyai kelas sosial dengan ekonomi menengah keatas. Hal ini terjadi karena pandangan antara negara berkembang dan negara maju berbeda. Di negara berkembang, berpadangan bahwa orang gemuk berarti makmur dan mampu memenuhi gizi yang dibutuhkan sehingga obesitas sering terjadi.

2.3.5.Aktifitas fisik

Aktifitas fisik yang aktif akan membantu tubuh membakar kelebihan lemak dalam tubuh anda sehingga tidak menumpuk dan menimbulkan obesitas. Kalori yang ada dalam tubuh akan digunakan untuk melakukan aktifitas fisik. Jika kita sangat aktif maka lemak juga akan ikut digunakan

sebagai energi jika kalori telah habis didalam tubuh. Orang yang cenderung melakukan aktifitas pasif, kalori didalam tubuhnya aka berlebih sehingga tidak digunakan oleh tubuh tetapi bisa menjadi lemak yang menumpuk di dalam tubuh. Orang yang sudah mengalami obesitas akan lebih malas melakukan aktifitas dan gerak karena keberatan berat badan sehingga ruang geraknya akan cenderung lebih susah dan berat.

2.3.6.Faktor Psikis

Pikiran seseorang bisa mempengaruhi kebiasaan makannya. Banyak orang yang memberikan reaksi terhadap emosinya dengan makan.

2.3.7.Faktor Pola Makan

Obesitas bisa dikarenakan kurang bisa menjaga pola makannya. Orang gemuk akan lebih mudah tergoda pada makanan daripada orang kurus. Orang kurus makan jika merasa lapar atau tubuh membutuhkan asupan tenaga dan gizi. Sementara orang gemuk makan ketika timbul rasa keinginan untuk makan, baik kondisinya lapar atau tidak sehingga asupan makanan terlalu banyak didalam tubuhnya dan hal inilah yang menyebabkan obesitas.

Mengonsumsi makanan yang berlebihan dan terlalu sering akan menyebabkan tubuh mempunyai cadangan makanan berlebih sehingga lemak pada tubuh juga akan menambah dan berlipat-lipat. Banyak orang yang melakukan diet dengan cara mengurangi jumlah makannya, yaitu dari 3 kali sehari menjadi sekali, hal ini merupakan diet yang salah. Seharusnya anda akan melakukan diet maka tetaplah makan 3 kali sehari dengan porsi yang dikurangi serta menu yang tidak mengandung banyak lemak, tetapi diganti dengan diperbanyak buah dan sayur. Orang gemuk atau obesitas sebenarnya buka karena makan yang terlalu banyak tetapi karena mereka lebih sering ngemil. Seharusnya hindari kebiasaan terlalu banyak ngemil jika anda ingin mengatasi obesitas serta atur pola makan anda, jangan sampai melakukan pola makan yang berlebihan.

2.4. Energi dan Protein

2.4.1. Kecukupan Energi

Kebutuhan energi bervariasi tergantung aktivitas fisik. Seseorang yang kurang aktif dapat menjadi kelebihan berat badan atau obesitas walaupun asupan energi lebih rendah dari kebutuhan energi yang direkomendasikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi energi orang gemuk sama atau sedikit lebih kecil dari konsumsi energi rata-rata penduduk yang berbadan normal. Tetapi penggunaan energinya lebih rendah daripada rata-rata orang yang berbadan normal. Mereka lebih tidak aktif sehingga keseimbangan energinya tetap surplus (Wiramihardja, 2007).

Kebutuhan energi pada setiap orang remaja mencapai sekitar 1700-2250 Kkal. Asupan energi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk mencegah setiap penyakit akibat gangguan metabolisme dan agar tidak terjadi penimbunan pada energi dalam bentuk cadangan lemak pada setiap tubuh manusia (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

2.4.2 Sumber Energi

Karbohidrat sumber energi terbesar dalam tubuh dan merupakan komponen zat gizi terbesar dalam makanan sehari-hari (Devi, 2010). Karbohidrat merupakan senyawa yang terdiri dari karbon, hidrogen dan oksigen. Hampir semua bahan pangan yang berpati mengandung karbohidrat. Seperti umbi-umbian, beras, dan jagung. Namun, beberapa buah dan sayur juga mengandung karohidrat (Sutomo, 2016).

Tabel 2.2. Kategori Tingkat Kecukupan Energi

Kategori	Tingkat kecukupan energi
Defisit tingkat berat	< 70% dari AKG
Defisit tingkat sedang	70% - 79% AKG
Defisit tingkat ringan	80% - 89% AKG
Normal	90%- 119% AKG
Lebih	≥120% AKG

Sumber : (Depkes 1996)

2.4.3. Kecukupan Protein

Istilah protein yaitu banyaknya zat gizi protein yang dikonsumsi oleh tubuh rata-rata dalam satu hari sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai kebutuhan normal. Istilah protein berasal dari Yunani “proteos” yang berarti yang utama atau yang didahulukan. Kata ini diperkenalkan oleh ahli kimia Belanda, Gerardus Mulder (1802-1880), karena ia berpendapat bahwa protein adalah zat yang paling penting dalam setiap individu. Protein merupakan bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar di dalam tubuh manusia sesudah air. Seperlima dari tubuh manusia adalah protein, dan setengahnya berada di dalam otot, seperlima berada di dalam tulang, sepersepuluh di dalam kulit, dan selebihnya di dalam jaringan tubuh dan cairan tubuh manusia (Almatsier, 2010).

a. Sumber Protein

Protein sangat penting untuk pertumbuhan otot manusia. Protein juga merupakan zat pembakar kalori yang paling efisien. Sumber protein ditemukan dalam daging, telur, susu serta olahannya.

Sejumlah protein juga dapat ditemukan di kacang-kacangan, yang dibuat dari tempe, tahu, susu kedelai, kacang merah dan juga kacang hijau. Pastikan makanan yang dikonsumsi mengandung cukup protein. Bahan makanan yang mengandung cukup protein, biasanya juga mengandung lemak misalnya susu.

Bahan makanan hewani kaya dalam protein bermutu tinggi, tetapi hanya 18,4% konsumsi protein rata-rata penduduk Indonesia. Bahan makanan nabati yang kaya protein adalah kacang-kacangan. Kontribusinya rata-rata terhadap konsumsi protein hanya 9,9% (Almatsier, 2010).

b. Fungsi Protein

Fungsi Protein menurut (Almatsier, 2010) diantaranya:

1. Pertumbuhan dan Pemeliharaan

Sebelum sel-sel yang dapat mensintesis protein baru, harus tersedia semua asam amino esensial yang dibutuhkan cukup

nitrogen atau ikatan amino (NH_2) untuk pemetungan asam-asam amino nonesensial yang dibutuhkan.

2. Memelihara netralitas tubuh

Protein di dalam tubuh bertindak sebagai *buffer*, yaitu dapat bereaksi dengan asam dan basa untuk menjaga PH pada taraf konstan.

3. Mengangkut zat-zat gizi

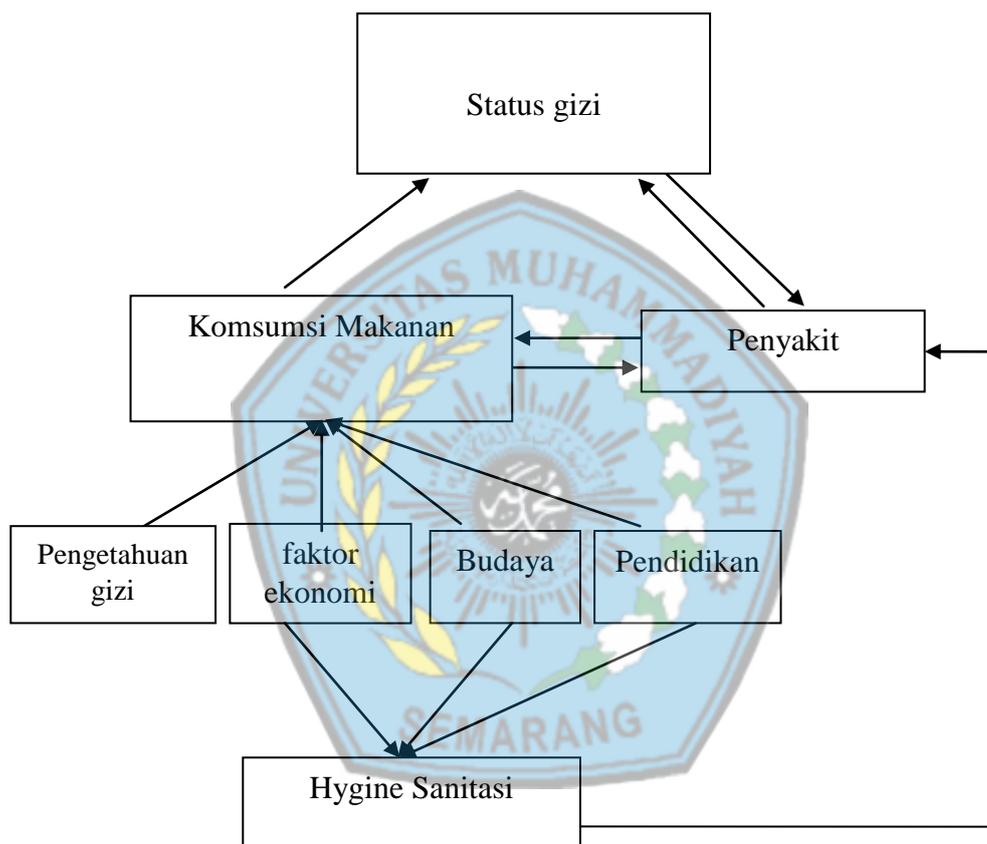
Protein memegang peran esensial dalam mengangkut zat-zat gizi dari saluran cerna melalui dinding saluran cerna ke dalam darah, dari darah ke jaringan, dan melalui membran sel ke dalam sel-sel.

Tabel 2.3. Angka Kecukupan Gizi Pada Remaja.

Usia (tahun)	Energi (Kkal/hr)	Protein (gr/hr)
Laki-laki		
13-15	2475	72
16-19	2675	66
Wanita		
13-15	2125	69
16-19	2125	59

Sumber: AKG 2013

2.5. Kerangka Teori



Sumber: Modifikasi Sukirman, UNICEF