

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Malnutrisi

Gizi buruk merupakan salah satu penyebab tersering kesakitan dan kematian anak didunia, juga menyebabkan gangguan pertumbuhan yang berpengaruh terhadap kesehatan, kecerdasan dan produktivitas saat dewasa nanti. Masa remaja ditandai pertumbuhan yang sangat pesat, kenaikan tinggi badan sekitar 20% tinggi dewasa dan berat badan sekitar 50% berat dewasa, membutuhkan Laporan Kasus nutrisi optimal. Kecukupan nutrisi remaja sangat penting agar selaras dengan pacu tumbuh dan merupakan investasi untuk generasi yang lebih baik. Remaja putri yang mengalami malnutrisi dan anemia defisiensi besi akan meningkatkan risiko mortalitas dan morbiditas yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan dan kemungkinan melahirkan anak dengan berat lahir rendah. Hal ini merupakan siklus malnutrisi antar generasi yang harus diputus.

2.2 Underweight

Gizi kurang (*underweight*) terjadi Apabila makanan tidak memenuhi kebutuhan akan zat-zat gizi maka akan terjadi masalah kekurangan zat gizi. Sebab makanan adalah kunci dari kesehatan dan khususnya bagi remaja, dimana makanan tidak hanya menentukan kesehatan masa kini, tetapi juga berpengaruh terhadap kehidupan anak itu selanjutnya, sebab fungsi makanan itu sendiri adalah sebagai sumber tenaga, untuk pertumbuhan, perkembangan, mengganti serta memelihara sel-sel dan jaringan tubuh. Sejak tahun 2010, westernisasi menjadi kiblat remaja dalam berbagai bidang, diantaranya gaya hidup dan perilaku makan. Salah satu negara yang menjadi kiblat remaja adalah Korea. Dengan masuknya “Korean wave” atau demam korea, remaja-remaja mengidolakan tokoh-tokoh penyanyi dan artis dari negara tersebut. Mereka berusaha untuk meniru apa yang melekat pada artis Korea, yaitu tubuh yang super langsing. Sehingga muncul body image negatif di kalangan

remaja, bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang super langsing. Demi mendapatkannya, remaja rela melakukan diet ketat tanpa disertai pengetahuan gizi yang cukup, sehingga muncullah perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip-prinsip gizi. Apabila hal ini diteruskan, akan berpengaruh pada kualitas kesehatan dan gizi remaja yang seharusnya disiapkan dengan matang sebagai seorang calon ibu

2.3 Obesitas

Gizi lebih atau dalam istilah awam lebih dikenal sebagai kegemukan (obesitas) merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan nutrisi dan aktivitas fisik. Asupan nutrisi yang berlebihan menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dengan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan.

Obesitas didefinisikan sebagai kandungan lemak berlebih pada jaringan adiposa. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adiposa sehingga dapat mengganggu kesehatan (Sugondo, 2009). Obesitas terjadi jika dalam suatu periode waktu, lebih banyak kilokalori yang masuk melalui makanan daripada yang digunakan untuk menunjang kebutuhan energi tubuh, dengan kelebihan energi tersebut disimpan sebagai trigliserida di jaringan lemak (Sherwood, 2012).

2.4 Aktivitas fisik

Aktivitas fisik merupakan bentuk perilaku atau kegiatan yang dilakukan seseorang sedangkan pengeluaran energi merupakan outcome dari perilaku tersebut. Aktivitas fisik yang rendah disertai dengan pola makan yang berlebih dapat menimbulkan kejadian gizi lebih. Terjadinya peningkatan sel lemak dalam rongga perut atau panggul diakibatkan oleh penimbunan energi dalam bentuk jaringan lemak karena mobilisasi energi menurun. Prevalensi gizi lebih (overweight dan obesitas) di seluruh dunia mengalami tren yang terus meningkat dalam sekitar 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok umur remaja.

2.5 Masalah Gizi Remaja

Pada masa remaja terjadi banyak perubahan yang dapat berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Tahap periode terjadi puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja. Puncak pertumbuhan akan mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan masa tulang, dan aktifitas fisik, sehingga mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja akhir. Pada masa remaja masalah gizi yang dapat terjadi yaitu gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Ketidakseimbangan konsumsi dan kebutuhan zat gizi pada dasarnya berawal dari pemahaman yang keliru dan perilaku gizi yang salah sehingga dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja

2.6 Faktor – Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja

2.6.1. Pemahaman Gizi yang Keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama remaja putri. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga menyebabkan kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi. Makan sekali sehari, sama sekali tidak mengkonsumsi nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya masalah gizi. (bani, 2010)

2.6.2. Kesukaan yang Berlebih Terhadap Makanan Tertentu

kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan "mode" yang tengah marak dikalangan remaja. ditahun 1960 an misalnya remaja-remaja di Amerika Serikat sangat menyukai makanan berupa hotdog dan minuman coca-cola, kebiasaan ini kemudian diikuti oleh remaja-remaja di bergai negara lainnya. (Destayanti, 2011)

2.6.3. Promosi yang Berlebih Melalui Media Masa

Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru. Kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk makanan mereka dengan mempengaruhi remaja. Padahal produk makanan tersebut bukanlah produk makanan yang sehat bila dikonsumsi secara berlebihan. (Hidayati, 2010)

2.6.4. Konsumsi Makanan

Pada dasarnya intake makanan dipengaruhi oleh dua hal yaitu factor internal dan factor eksternal. Factor internal merupakan factor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri, dapat berupa emosi/kejiwaan yang memiliki sifat kebiasaan. Factor eksternal adalah factor yang berasal dari luar manusia, seperti ketersediaan bahan pangan yang ada serta kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi tingkat daya beli manusia terhadap bahan pangan. (Ipa, 2010)

2.6.5. Pendidikan dan Pengetahuan

Masalah gizi terjadi diakibatkan karena ketidaktahuan atau kurangnya informasi terkait gizi. Pendidikan sangat diperlukan seseorang agar lebih tanggap adanya masalah gizi. (Imtihanti, 2012)

2.6.6. Aktifitas Fisik

Aktifitas fisik adalah sesuatu kegiatan yang memerlukan tenaga/energi untuk melakukan berbagai kegiatan fisik, seperti berjalan, berlari, berolahraga, dan lainnya. Setiap kegiatan memerlukan energy yang berbeda tergantung pada lamanya intensitas dan sifat kerja otot. Latihan fisik dapat meningkatkan kemampuan fungsional kardiovaskuler dan menurunkan kebutuhan oksigen otot jantung yang diperlukan pada setiap penurunan aktifitas fisik seseorang. (Huriyati, 2009)

2.7 Remaja

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu. Menurut Desmita (2011) masa remaja ditandai dengan sejumlah karakteristik penting yang meliputi pencapaian hubungan yang matang dengan teman sebaya, dapat menerima dan belajar peran sosial sebagai pria atau wanita dewasa yang dijunjung tinggi oleh masyarakat, menerima keadaan fisik dan mampu menggunakannya secara efektif, mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang dewasa lainnya, memilih dan mempersiapkan karier dimasa depan sesuai dengan minat dan kemampuannya, mengembangkan sikap positif terhadap pernikahan hidup berkeluarga dan memiliki anak, mengembangkan keterampilan intelektual dan konsep-konsep yang diperlukan sebagai warga negara, mencapai tingkah laku yang bertanggung jawab secara sosial dan memperoleh seperangkat nilai dan sistem etika sebagai pedoman dalam bertingkah laku.

2.8 Pola Konsumsi

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. dalam Lismah Sayidatul Fatimah (2015: 24) gambaran mengenai kebiasaan makanan yang dikonsumsi seseorang atau suatu sekelompok meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan fisiologis, psikologis, dan social budaya. Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan

produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Sunita Almatsier,dkk, 2011: 330)

Keadaan gizi yang baik dapat dipenuhi dengan memperhatikan pola konsumsi makanan terutama energi, protein, lemak dan zat gizi mikro. Pola konsumsi makanan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat ditempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan kombinasi. Pola makanan yang sehat dan seimbang merupakan kunci terpenuhinya kecukupan gizi. Protein merupakan salah satu unsur gizi yang dibutuhkan tubuh. Kebutuhan protein juga meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhan yang sedang terjadi dengan cepat. Pada awal masa remaja, kebutuhan protein remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena memasuki masa pertumbuhan cepat lebih dulu. Namun pada akhir masa remaja, kebutuhan protein laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan karena perbedaan komposisi tubuh.

2.8.1. Pola Konsumsi Remaja

Pola makan remaja akan menentukan total tingkat zat-zat gizi yang digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja. Apabila tingkat konsumsi makan cukup sesuai dengan kebutuhan maka akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja(Almatsier, 2011).

2.8.2. Kebiasaan Makan Remaja

Kebiasaan makan remaja merupakan kebiasaan yang dilakukan remaja berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah, frekuensi mengonsumsi makanan, distribusi makanan dalam keluarga dan cara memilih makanan yang dapat diperoleh berdasarkan faktor-faktor sosial budaya disekitar lingkungan tempat tinggalnya.

2.9 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi

2.9.1. Faktor ekonomi

Variabel ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang untuk daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kurangnya daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan suatu bahan makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan impor. (Sulistyoningsih, 2011).

2.9.2. Faktor Sosial Budaya

Pantang dalam mengkonsumsi jenis makanan dapat dipengaruhi oleh faktor budaya sosial dalam kepercayaan budaya adat daerah yang menjadi kebiasaan atau adat. masyarakat memiliki cara mengkonsumsi pola makan dengan cara sendiri. Dalam budaya mempunyai suatu cara bentuk macam pola makan seperti: dimakan, bagaimana pengolahannya, persiapan dan penyajian, (Sulistyoningsih, 2011).

2.9.3. Agama

Dalam agama pola makan ialah suatu cara makan dengan diawali berdoa sebelum makan dengan diawali makan menggunakan tangan kanan (Depkes RI, 2008).

2.9.4. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

2.9.5. Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektronik, dan media cetak. (Sulistyoningsih, 2011).

2.9.6. Kebiasaan makan

Kebiasaan makan ialah suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan. (Depkes,2009).

2.9.7. Keterpaparan Informasi

Informasi sebagai transfer pengetahuan. Informasi dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari serta dapat diteruskan melalui komunikasi interpersonal atau melalui media massa antara lain televisi, radio, koran, majalah, dan internet.

2.9.8. Ketersediaan Pangan

Ketersediaan pangan adalah kemampuan keluarga untuk memenuhi kebutuhan pangan seluruh anggota keluarganya dalam jumlah yang cukup, baik jumlah maupun mutu gizinya, Ketersediaan pangan keluarga akan dipengaruhi oleh faktor keterjangkauan (jarak) dan kemampuan daya beli keluarga terhadap bahan makanan. Bila keluarga mengalami kesulitan dalam memenuhi kebutuhan pangan yang disebabkan oleh ketidakmampuan dalam menyediakan makanan karena jarak tepuh untuk mendapatkan makanan tidak terjangkau atau tidak mampu membeli karena segi ekonomi, maka keluarga tersebut dikatakan tidak tahan pangan. (Fatimah dkk, 2013)

2.10 Konsumsi Makanan Hewani

2.10.1. Asupan Bahan Makanan Hewani

Pola asupan makan / konsumsi makan dapat dilihat berdasarkan hasil analisis kuisioner food frequency dimana didapatkan informasi berupa jenis, jumlah, dan frekuensi dari bahan makanan yang di konsumsi responden. Sumber hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik karena kandungan zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi sumber hewani mengandung tinggi kolesterol

(kecuali ikan) dan lemak. Lemak dari daging sapi dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa.

2.11 Pengertian Protein

Protein merupakan salah satu sumber gizi yang penting bagi tubuh manusia. Protein berperan penting dalam menunjang keberadaan setiap sel tubuh dan memperkuat kekebalan tubuh. Setiap orang wajib mengkonsumsi protein 1 gram per hari per kilogram berat badannya.

2.11.1. Kebutuhan Protein

Kebutuhan protein seseorang dipengaruhi oleh berbagai factor, diantaranya adalah berat badan, usia (tahap pertumbuhan dan perkembangan) dan mutu protein. Kebutuhan tersebut dapat tercukupi melalui konsumsi makanan yang mengandung protein

2.11.2. Jenis Bahan Makanan Sumber Protein Hewani

Protein hewani adalah protein yang berasal dari hewan dimana hewan yang memakan tumbuhan mengubah protein nabati menjadi protein hewani. Contoh daging sapi, daging ayam, udang, telur dan lain-lainnya.

2.12 Lemak

Lemak adalah salah satu sumber energy bagi tubuh yang berpengaruh terhadap kegemukan pada remaja (Fentiana, 2012). Konsumsi tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan (gizi lebih dan obesitas) dan meningkatkan berat badan, sehingga kandungan lemak pada makanan perlu diperhatikan (Widodo, 2014).

2.12.1. Fungsi lemak

Banyaknya kebutuhan lemak yang harus dipenuhi oleh tubuh manusia biasanya berbeda –beda. Orang yang hidup dan menetap di daerah yang memiliki suhu dingin serta orang yang bekerja berat juga memerlukan lemak yang lebih banyak. Fungsi lemak sangatlah penting untuk tubuh. Berikut fungsilemak :

1. Pelindung tubuh dari temperatur suhu yang rendah.
2. Fungsi lemak yang berperan sebagai pelarut vitamin A, E, K, dan D.
3. Salah satu bahan penyusun vitamin dan hormon.
4. Pelindung sebagai alat tubuh vital yaitu berperan sebagai bantalan lemak
5. Salah satu penghasil energi tertinggi.
6. Salah satu bahan penyusun asam kholat, empedu.
7. Fungsi lemak salah satunya dapat menahan rasa lapar, hal ini karena lemak dapat memperlambat perencanaan.Apabila perencanaan yang terjadi terlalu cepat maka menyebabkan timbul rasa lapar yang cepat pula.
8. Salah satu bahan penyusun dalam membran sel.

2.12.2. Sumber lemak

Berdasarkan asalnya, sumber lemak dapat dibagi menjadi dua, antara lain :

1. Sumber lemak Nabati. Bahan – bahan yang didalamnya mempunyai kandungan lemak nabati antara lain : zaitun, kelapa, kemiri, mentega, kacang tanah, kedelai, dan sebagainya.
2. Sumber lemak hewani.Bahan – bahan yang didalamnya mempunyai kendungan lemak hewani antara lain : susu, ikan, daging, keju, telur, dan sebagainy.

