

## **BAB I**

### **Pendahuluan**

#### **1.1 Latar Belakang**

Berdasarkan catatan badan kesehatan dunia (WHO) *overweight* dan *obesitas* merupakan faktor risiko penyebab kematian nomor lima. Sedikitnya 2,8 juta penduduk meninggal per tahun akibat dari *overweight* dan *obesitas*. *Overweight* dan *obesitas* ini memiliki angka kematian yang tinggi didunia dibandingkan dengan *underweight*. Ada 42 juta anak mengalami obesitas dan 35 juta diantaranya berasal dari negara-negara berkembang. Di seluruh dunia prevalensi *obesitas* pada remaja meningkat dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi 6,7% pada tahun 2010 (Djamaluddin et al., 2022).

Di Indonesia masalah gizi menjadi salah satu masalah utama. Masalah gizi kurang maupun gizi lebih merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai pada usia remaja. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) tahun 2018 diketahui bahwa prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia adalah 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus), prevalensi status gizi normal sebesar 78,3, sedangkan masalah gizi lebih sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas) (khairani, 2019). Terkhusus pada provinsi Sumatera Utara berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, pada kelompok remaja usia 13- 15 tahun prevalensi status gizi remaja mengalami sangat kurus sebesar 1,37%, kurus sebesar 7,19%, gemuk sebesar 8,70%, dan *obesitas* sebesar 3,52%. Dari data RisKesDas pada tahun 2018 terlihat kelebihan dan kekurangan gizi tentunya dipengaruhi oleh beberapa faktor (Tepriandy, 2021).

Faktor yang utama mempengaruhi status gizi remaja putri secara langsung adalah penyakit infeksi dan asupan makanan. Sedangkan faktor yang lain adalah pengetahuan gizi, keadaan sosial ekonomi, ketersediaan pangan. Dari kebiasaan makan yang salah dapat menimbulkan masalah gizi kurang, gizi lebih (*overweight*) dan terus berlanjut menjadi obesitas (Delfi, 2020).

Pada hasil penelitian yang dilaksanakan oleh (Mulalinda et al., 2019) di SMP Tateli, Kecamatan Mandolang, Kabupaten Minahasa yang mendapatkan hasil yang sangat signifikan antara zat gizi makro dengan status gizi. (Hardinsyah & Riyadi, 2019) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa ada hubungan antara zat gizi makro (karbohidrat, lemak dan protein) dengan status gizi remaja putri.

Konsumsi zat gizi yang melebihi kebutuhan pada remaja putri akan mengarah kepada status gizi lebih sehingga akan menyebabkan seseorang mengalami kegemukan dan memberikan peluang bagi seseorang untuk terserang penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, *hipertensi*, *diabetes melitus*, dan *stroke*. Sedangkan kurang mengkonsumsi zat gizi bisa menyebabkan seseorang mengalami status gizi kurang yang dapat menyebabkan *anemia*, gangguan hormonal dan kurang energi kronis (KEK) dapat beresiko terkenapenyakit infeksi (Daniela Fatie et al., 2021).

Di Kecamatan Laubaleng tepatnya pada di SMP Negeri 2 Laubaleng berdasarkan data status gizi dari kepala Puskesmas Laubaleng sebanyak 44 orang siswa/i dikategorikan dengan status gizi kurus yang terdiri dari 32 orang perempuan dan 12 orang laki-laki, serta 16 orang siswa/i dikategorikan dengan status gizi normal yang terdiri dari 9 perempuan dan 7 orang laki-laki, dan 4 orang siswa/i dikategorikan dengan status gizi obesitas yang terdiri dari 4 orang perempuan, pada hasil survei status gizi yang dilakukan oleh puskesmas Laubaleng pada siswi SMP Laubaleng 31 orang siswi mempunyai berat badan 39-43 kg atau berat badan kurang, dan ada 8 siswi yang memiliki 45-52 kg atau tergolong berat badan normal, serta ada 4 siswi yang mempunyai berat badan 57-58 kg atau berat badan berlebih, juga dari hasil wawancara salah satu petugas gizi puskesmas Laubaleng menyatakan bahwa mayoritas siswi SMP 2 laubaleng mengkonsumsi jajanan dan kebiasaan pola makan yang tidak teratur (Puskesmas Laubaleng, 2023).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 2 Laubaleng.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi RemajaPutri di SMP Negeri 2 Laubaleng.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status GiziRemaja Putri di SMP Negeri 2 Laubaleng.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui Asupan Gizi Makro (Karbohidrat, Protein, Lemak) Pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Laubaleng.
- b. Untuk mengetahui Status Gizi Remaja putri di SMP Negeri 2 Laubaleng
- c. Untuk mengetahui Hubungan Asupan Zat Gizi Makro (Karbohidrat, Protein, Lemak) Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 2 Laubaleng.

## **1.4 Manfaat Peneliatan**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Penelitian**

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan penelitian tentang Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri, sehingga hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan atau tambahan bagi penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Manfaat Bagi Instutusi Pendidikan**

Penelitian ini dapt memberi informasi terbaru mengenai Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaza Putri, terutama dikasuskan dikalangan anak remaja putri dan juga dapat dimanfaatkan oleh insitusi atau Pendidikan sebagai wacana pembelajaran yang berhubungan dengan kedokteran dan Kesehatan masyarakat.

### **1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada masyarakat mengenai Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaza Putri, baik dalam mengkonsumsi makanan terhadap asupan gizi sehari-hari.

## **BAB II**

### **Tinjauan Pustaka**

#### **2.1 Remaja**

##### **2.1.1 Pengertian Remaja**

Remaja dalam ilmu psikologi diperkenalkan dengan istilah lain, seperti *puberteit*, *adolescence*, dan *youth*. Remaja atau *adolescence*, berasal dari bahasa Latin “*adolescence*” yang berarti tumbuh ke arah kematangan. Kematangan yang dimaksud adalah bukan kematangan fisik saja tetapi juga kematangan sosial dan psikologi (Kawatu, 2021).

Menurut WHO, disebutkan sebagai remaja apabila anak telah berada pada usia 10-19 tahun. Tahap pertukaran dari tahap anak-anak ke tahap dewasa disebut sebagai remaja. Pada tahapan remaja terdapat banyak perubahan seperti perubahan fisik, pengetahuan, bergaul dan kematangan kepribadian seperti emosi. Pada masa remaja juga mengalami perkembangan yang berawal dari pertumbuhan seksual sekundernya sampai mengalami kematangan seksual merupakan pengertian remaja menurut. Terdapat banyak perubahan baik itu dari segi perubahan emosi, minat, tubuh, pola perilaku dan juga penuh dengan permasalahan-permasalahan yang ada pada masa remaja merupakan pengertian remaja menurut (Laurenty, 2020)

##### **2.1.2 Kebutuhan Gizi Remaja**

Gizi yang baik selama masa remaja sangat berarti tidak hanya untuk mencapai pertumbuhan yang potensial dan optimal kesehatan tetapi juga mencegah penyakit kronik pada saat dewasa. Golongan remaja merupakan golongan dengan kegiatan aktif. Pada golongan ini penggunaan energi untuk kegiatan jasmani bertambah dan kebutuhan energinya lebih tinggi dibandingkan dengan masa anak-anak (Hartaningrum et al., 2021).

**Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja (13-18 Tahun) Per Hari**

Jenis Kelamin	Umur (tahun)	Berat (kg)	Tinggi (cm)	Energi (kkal)	Protein (gr)	Lemak (gr)	KH (gr)
Perempuan	13-15	46	155	2125	69	71	292
	16-18	50	158	2125	59	71	292

Sumber (Laurenty, 2020).

### 2.1.3 Faktor yang Menyebabkan Permasalahan Gizi Remaja

permasalahan gizi yang timbul pada masa remaja disebabkan oleh beberapa factor menurut (Adriyani, 2019), diantaranya:

a. Kebiasaan makan yang buruk

Timbulnya kebiasaan makan yang buruk pada remaja dikarenakan kebiasaan makan yang tidak baik sejak kecil, misalnya makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan berdampak pada kesehatan.

Kesukaan yang berlebih terhadap jenis makanan tertentu Kesukaan yang berlebihan terhadap satu jenis makanan dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi karena belum tentu makanan yang disukai tersebut mengandung zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

b. Promosi yang berlebihan melalui media massa

Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah tertarik dengan hal-hal baru termasuk produk makanan yang diiklankan, padahal makanan tersebut belum tentu memiliki kandungan gizi yang baik.

c. Pemahaman Gizi yang Salah

Remaja sering memiliki pemahaman bahwa tubuh yang menjadi idaman adalah tubuh yang langsing, untuk mempertahankan tubuh yang langsing tersebut remaja melakukan pengaturan makanan yang salah, sehingga kebutuhan zat gizi tidak terpenuhi secara optimal.

## 2.2 Konsumsi Zat Gizi Makro

### a. Pengertian Zat Gizi Makro

Zat gizi makro merupakan zat kimia yang diperlukan dalam pertumbuhan, perkembangan, serta untuk menjalankan fungsi tubuh yang normal. Zat gizi makro berperan dalam membentuk energi tubuh dan seluruh proses metabolisme, selain itu zat gizi makro juga berguna dalam menjaga fungsi tubuh dalam pertumbuhan dan mencegah penyakit, hal ini disebabkan zat gizi makro sebagai bahan dasar yang dijadikan tubuh untuk menghasilkan energi. Energi ini akan digunakan untuk melakukan kegiatan di luar tubuh, dan proses biologi tubuh yang memerlukan energi (Daniela Fatie et al., 2021)

### b. Jenis-jenis Zat Gizi Makro

#### 1) Asupan Protein

##### a) Pengertian Protein

Protein adalah senyawa kimia yang mengandung unsur-unsur karbon (C), hidrogen (H), oksigen (O), nitrogen (N). Berdasarkan sumbernya protein dibedakan menjadi protein nabati (tumbuhan) misalnya kacang-kacangan, protein hewani seperti daging, susu, telur dan lain-lain (Hardinsyah & Riyadi, 2019).

##### b) Peranan Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena yang paling erat hubungannya dengan proses kehidupan. Protein juga salah satu sumber utama energi, bersama-sama dengan karbohidrat dan lemak. Protein berfungsi dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, menggantikan sel-sel yang mati dan juga sebagai pertahanan tubuh. Kebutuhan protein juga meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhan yang terjadi dengan cepat pada awal masa remaja. Protein remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki karena perbedaan komposisi tubuh (Daniela Fatie et al., 2021).

c) Perhitungan protein

Satu gram protein menghasilkan 4 kalori yang diperlukan oleh tubuh. Kebutuhan protein dalam pedoman gizi seimbang yang dianjurkan adalah 10-20% dari kebutuhan energi total. Kecukupan protein bagi remaja 1,5-2,0 gr/kg BB/hari. AKG protein remaja umur 13 sampai 18 tahun untuk laki-laki 66 gr/hari sedangkan untuk perempuan 59 gr/hari. Makanan sumber protein hewani bernilai biologis lebih tinggi dibandingkan sumber protein nabati karena komposisi asam amino esensial yang lebih baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Laurenty, 2020).

d) Sumber protein

Bahan makanan hewani merupakan sumber protein baik, dalam jumlah maupun mutu seperti telur, daging, ikan dan kerang. Sumber protein nabati merupakan sumber protein nabati yang mempunyai mutu biologis yang tinggi seperti kacang kedelai dan hasilnya, seperti tempe tahu (Hardinsyah & Riyadi, 2019).

e) Hubungan Konsumsi Protein dengan Status Gizi

Menurut (Mulalinda et al., 2019) kebutuhan protein meningkat pada usia remaja, karena proses pertumbuhan yang sedang terjadi dengan cepat. Apabila asupan energi terbatas atau kurang, protein akan digunakan untuk menghasilkan energi. Oleh sebab itu dibutuhkan konsumsi karbohidrat dan lemak yang cukup, sehingga protein dapat digunakan sesuai fungsi utamanya, yaitu pembentukan sel tubuh atau mengganti jaringan yang rusak. Selain itu dapat dipengaruhi oleh faktor keturunan, pengetahuan gizi remaja, pengeluaran jajan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Daniela Fatie et al., 2021) ketersediaan bahan pangan yang tidak cukup, serta tingkat pendapatan dalam rumah tangga juga sangat mempengaruhi masalah gizi dalam keluarga karena dengan masalah gizi dalam keluarga karena dengan tidak tercukupinya pendapatan berarti peluang untuk mendapatkan bahan pangan juga terbatas sehingga kebutuhan tidak terpenuhi (Aryaningtiyas, 2019).

## 2) Asupan Lemak

### a) Pengertian lemak

Lemak merupakan molekul yang terdiri dari unsur karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O) seperti halnya karbohidrat. Lemak merupakan simpanan sumber zat gizi esensial. Komposisi asam lemak trigliserida simpanan lemak yang bergantung pada susunan lemak (Hardinsyah & Riyadi, 2019).

### b) Peran lemak

Peranan lemak dalam bahan pangan yang utama adalah sebagai sumber energi. Lemak sebagai sumber energi yang dapat menyediakan energi sekitar 2,25 kali lebih banyak daripada yang diberikan karbohidrat, protein. Konsumsi lemak yang kurang akan terjadi defisiensi asam lemak esensial dan nutrisi yang larut dalam lemak, sebaliknya jika kelebihan konsumsi lemak akan beresiko kelebihan berat badan, obesitas dan akan meningkatkan penyakit kardiovaskuler (Hardinsyah & Riyadi, 2019).

### c) Perhitungan lemak

Satu gr lemak menghasilkan 9 kalori yang diperlukan oleh tubuh. Kebutuhan lemak dalam pedoman gizi seimbang yang dianjurkan adalah 15-30% dari kebutuhan energi total, namun kebutuhan lemak pada penderita penyakit infeksi disesuaikan dengan faktor aktivitas dan faktor stress yang memengaruhi kebutuhan energinya. Lemak dalam pangan juga berfungsi untuk meningkatkan palatibilitas (rasa enak, lezat). Peranan lemak yang pertama didalam tubuh adalah sebagai sumber energi, yang disimpan dalam jaringan adiposa (Yuliana, 2022).

### d) Sumber lemak

Sumber utama lemak adalah minyak tumbuh- tumbuhan (minyak kelapa, kelapa sawit, kacang tanah, kacang kedelai, jagung dan sebagainya), mentega, margarin. Sumber lemak lain adalah kacang-kacangan, biji-bijian, daging, krim, susu, keju dan kuning telur. Angka kecukupan gizi yang dianjurkan sesuai dengan berat badan, jenis kelamin, dan aktivitas fisik, angka kecukupan lemak bagi perempuan usia 13-18

tahun sebesar 71 gr/hari sedangkan untuk laki-laki sebesar 89 gr/hari (Aryaningtiyas, 2019).

e) Hubungan antara Konsumsi Lemak dengan Status Gizi

Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi seperti kalori dan lemak dengan status gizi remaja. Pengaruh asupan zat gizi terutama lemak yang berlebih akan mempengaruhi citra tubuh dan status gizi. Status gizi dipengaruhi berbagai faktor seperti asupan zat gizi yang mempengaruhi metabolisme, jika zat gizi masuk kedalam tubuh kurang maka metabolisme didalam tubuh terganggu dan jika asupan lemak masuk secara berlebihan maka metabolisme juga terganggu dan menyebabkan penyakit kardiovaskuler seperti kegemukan menyebabkan sakit jantung dan sebagainya (Aryaningtiyas, 2019).

Ada hubungan antara asupan lemak dengan IMT, Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena masih mengalami pertumbuhan dan umumnya aktivitas fisiknya lebih tinggi dibandingkan usia lainnya. Perilaku yang salah banyak dijumpai pada remaja diantaranya pola kebiasaan yang kurang sehat sehingga menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat kasar dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang rendah serat kasar dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan ke arah yang tidak seimbang (Daniela Fatie et al., 2021).

3) Asupan Karbohidrat

a) Pengertian karbohidrat

Karbohidrat merupakan zat pati atau zat tepung atau zat gula yang tersusun dari unsur Karbon (C), Hidrogen (H), dan Oksigen (O). Dalam tubuh karbohidrat akan dibakar untuk menghasilkan tenaga. Karbohidrat menjadi komponen struktur penting pada tubuh dalam bentuk (Hardinsyah & Riyadi, 2019).

b) Peranan karbohidrat

Dalam tubuh karbohidrat merupakan salah satu sumber utama energi. Kebutuhan tubuh akan karbohidrat diperhitungkan akan fungsinya

sebagai penghasil energi, jadi yang menjadi pangkal perhitungan ialah jumlah kalori yang diperlukan oleh tubuh. Kalori ini terutama dihasilkan oleh karbohidrat, lemak, dan protein (Daniela Fatie et al., 2021).

c) Sumber karbohidrat

Sumber karbohidrat adalah padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan, dan gula sedangkan hasil olahan sumber karbohidrat seperti bihun, tepung-tepungan, roti, selai, sirup dan sebagainya. Sebagian besar sayur dan buah tidak banyak mengandung karbohidrat. Sayur umbi-umbian, seperti wortel dan bit relatif banyak mengandung karbohidrat dari pada sayur daun-daunan. Angka kecukupan gizi yang dianjurkan sesuai dengan berat badan, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Menurut AKG 2013, angka kecukupan karbohidrat bagi anak perempuan usia 13-18 tahun sebesar 292 gr/hari sedangkan untuk laki-laki sebesar 368 gr/hari (Mulalinda et al., 2019).

d) Perhitungan karbohidrat

Menurut (Aryaningtiyas, 2019), satu gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori yang diperlukan oleh tubuh kebutuhan karbohidrat yaitu 60-75% dari kebutuhan energi total. Semakin rendah tingkat ekonominya, semakin tinggilah presentase energi tersebut berasal dari karbohidrat, karena energi dari karbohidrat termasuk yang paling murah.

e) Hubungan Konsumsi Karbohidrat dengan Status Gizi

Karbohidrat merupakan zat gizi utama sumber energi bagi tubuh. Dalam 1 gr karbohidrat menghasilkan 4 kalori. Terpenuhinya kebutuhan tubuh akan karbohidrat menentukan jumlah energi yang tersedia bagi tubuh setiap hari. Apabila karbohidrat dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan maka akan menyebabkan penyakit diabetes melitus, jantung, hiperaktivitas dan sebagainya (Hardinsyah & Riyadi, 2019).

Terdapat hubungan yang signifikan antara karbohidrat dengan status gizi. Karbohidrat merupakan sumber utama energi karena banyak terdapat di alam dan harganya relatif murah. Karbohidrat yang terdapat didalam tubuh berupa glukosa dan glikogen yang disimpan didalam otot dan hati.

Kemudian glikogen otot digunakan langsung oleh otot untuk pembentukan energi dan pemberian karbohidrat bertujuan untuk mengisi kembali simpanan glikogen otot dan hati yang telah dipergunakan, sehingga simpanan tersebut akan berpengaruh terhadap status gizi. Kemudian apabila seseorang mengkonsumsi karbohidrat lebih akan berisiko menjadi gemuk dibandingkan dengan asupan karbohidratnya yang cukup. Makanan dengan karbohidratnya yang tinggi dapat meningkatkan nafsu makan sehingga menyebabkan pola makan yang berlebihan (Aryaningtiyas, 2019).

c. Cara Mengukur Konsumsi Makanan

Menurut (Aryaningtiyas, 2019), dalam mengetahui atau mengukur konsumsi makanan individu atau populasi dapat digunakan beberapa cara:

1) Metode *food recall* 24 jam

Salah satu cara untuk survei konsumsi adalah dengan *recall* 24 jam. *Recall* 24 jam dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam lalu, pencatatan dideskripsikan secara mendetail oleh pewawancara, meliputi semua makanan dan minuman yang dikonsumsi serta cara pengolahannya, tetapi responden lupa akan apa yang telah dikonsumsinya maka dari itu perlu dibantu dengan penjelasan waktu kegiatannya dan sebaiknya dilakukan secara berulang pada hari yang berbeda (tidak berturut-turut) tergantung dari variasi menu keluarga dari hari ke hari.

2) Metode Estimasi Pencatatan Makanan

Metode ini adalah metode mencatat semua makanan dan minuman termasuk snack yang telah dimakan dari periode 1 sampai 7 hari, yang digunakan untuk mengukur asupan makanan individu sehari-hari. Asupan nutrisi dapat diukur dengan menggunakan data komposisi makanan. Pengukuran bergantung pada hari saat dilakukan pencatatan.

3) Metode Riwayat Makanan (*Dietary History*)

Metode ini digunakan untuk memperkirakan kebiasaan asupan makanan dan pola makan individu yang umumnya dilakukan dalam jangka

waktu lama sekitar 3 minggu. Metode ini memiliki 3 komponen yaitu mewawancarai responden tentang kebiasaan pola makan keseluruhan dalam 24 jam terakhir, kedua melakukan pengecekan ulang kuesioner dari jenis makanan tertentu yang dikonsumsi dan ketiga subyek mencatat konsumsi makanan di rumah selama 3 hari.

d. **Klasifikasi Tingkat Konsumsi**

Menurut Riskesdas, klasifikasi tingkat konsumsi dibagi menjadi 4 dengan *cut of point* dengan rumus perhitungan sebagai berikut (Hardinsyah & Riyadi, 2019) :

$$\text{Tingkat Konsumsi} = \frac{\text{Asupan Aktual}}{\text{AKG}} \times 100\%$$

1. Konsumsi lebih : >120% AKG
2. Konsumsi normal : 100 - 120% AKG
3. Konsumsi kurang : 70 - <100% AKG
4. Konsumsi sangat kurang : <70% AKG

## 2.3 Status Gizi

### 2.3.1 Pengertian Status Gizi

Gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh. Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari pangan dan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur (Laurenty, 2020).

Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk kedalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya. Status gizi kurang sering disebut *undernutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari anjuran kebutuhan individu. Status gizi lebih atau *overnutrition* merupakan

keadaan gizi seorang dimana jumlah energi yang masuk kedalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan. Hal ini terjadi karena dianjurkan untuk seseorang, akhirnya kelebihan zat gizi disimpan dalam bentuk lemak yang dapat mengaikabtkan seseorang menajdi gemuk (Adriyani, 2019).

### **2.3.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri**

Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri (Febriani, 2020) yaitu:

a) Faktor langsung

1. Asupan makanan

Asupan makan pada dasarnya asupan zat gizi yang dipengaruhi oleh dua hal, yaitu faktor internal dan eksternal, faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri yang memiliki sifat kebiasaan, sementara itu faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar manusia, seperti ketersediaan pangan, peran orang tua, teman sebaya, media massa yang berada disekitar serta sosial ekonomi yang mempengaruhi tingkat daya beli manusia terhadap bahan pangan. Asupan makanan diperoleh dari zat gizi esensial yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan. Zat gizi terdiri dari zat gizi makro.

Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang besar dan sebagai bahan dasar yang dijadikan tubuh untuk menghasilkan energi.

2. Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang buruk dapat terjadi pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja terutama pada remaja putri. Makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap Kesehatan.

3. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu menyebabkan kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan mode yang tengah marak dikalangan remaja. Misalnya remaja di

Amerika Serikat sangat suka makanan hortodog dan minuman coca-cola. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja-remaja diberbagai negara lain termasuk negara Indonesia.

#### 4. Infeksi

Infeksi adalah masuknya dan berkembangnya serta bergandanya agen penyakit menular dalam badan manusia atau binatang terasuk juga bagaimana badan pejamu bereaksi terhadap agen penyakit terhadap agen tadi meskipun hal ini terlalu tampak secara nyata. Penyakit infeksi dan keadaan gizi remaja merupakan dua hal yang saling mempengaruhi, dengan adanya infeksi, nafsu makan mulai menurun dan mengurangi konsumsi makanannya. Hal ini akan mengakibatkan kurangnya zat gizi dalam tubuh dan akan mempengaruhi status gizi pada remaja

#### b) Faktor Tidak Langsung

Faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi sebagai berikut :

##### 1. Sosial ekonomi

Sosial ekonomi yang rendah menjadikan kemiskinan. Kemiskinan adalah suatu keadaan dimana seseorang tidak sanggup memelihara dirinya sendiri dengan taraf kehidupan yang dimiliki dan juga tidak mampu memanfaatkan tenaga, mental maupun fisiknya untuk memenuhi kebutuhan.

##### 2. Pendapatan orang tua

Pendapatan adalah seluruh penerimaan baik berupa uang maupun barang dari pihak lain maupun hasil sendiri. Pendapatan sebagai faktor ekonomi yang mempunyai pengaruh terhadap konsumsi pangan.

##### 3. Besar keluarga

Besar keluarga atau banyaknya anggota keluarga berhubungan erat dengan distribusi dalam jumlah ragam pangan yang dikonsumsi anggota keluarga. Semakin besar jumlah anggota keluarga, maka semakin sedikit jumlah asupan gizi atau makanan yang dikonsumsi oleh masing-masing anggota keluarga dalam jumlah penyediaan pangan yang memadai dan bergizi.

### 2.3.3 Penilaian Status Gizi

Metode antropometri gizi adalah salah satu cara untuk menilai status gizi pada remaja. Penilaian dengan menggunakan antropometri gizi merupakan salah satu cara pengukuran dimensi dan komposisi tubuh berdasarkan tingkat usia dan tingkat gizi. Penerapan metode antropometri diaplikasikan sebagai salah satu cara dalam menilai status gizi seseorang dan merupakan metode pengukuran yang sering diaplikasikan. Antropometri dipakai untuk mengukur standar dari indeks status gizi seperti umur, berat badan, tinggi badan berat badan dan Indeks Massa tubuh, klasifikasi penilaian status gizi yang digunakan terdiri dari (Delfi, 2020):

a. Berat Badan Menurut Umur (BB/U)

Indikator ini dipakai untuk mengukur status gizi. Indikator ini tidak relatif dalam mendeteksi status gizi seseorang yang menderita kekurangan gizi pada waktu dulu dan sekarang.

b. Tinggi Badan Menurut Umur (TB/U)

Indikator ini dapat mendeskripsikan status gizi serta dapat memberikan deskripsi status gizi pada masa lalu.

c. Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB)

Berat badan mempunyai hubungan yang vertikal dengan tinggi badan. Saat kondisi normal penambahan berat badan akan sejalan dengan bertambahnya tinggi badan dalam kurun waktu tertentu. Indikator BB/TB yaitu indeks yang efektif dalam menilai status gizi sekarang. Indikator BB/TB adalah indikator yang netral dengan umur.

d. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U)

Sebuah indikator yang digunakan untuk mengukur dan meninjau status gizi seseorang yang memiliki berat badan lebih dan kurang, rumus penghitungan indeks massa tubuh (IMT) yaitu :

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

Keterangan : IMT : Indeks Massa Tubuh (Kg/m<sup>2</sup>)

BB : Berat Badan (kg)

TB : Tinggi Badan (m)

e. **Klasifikasi Status Gizi**

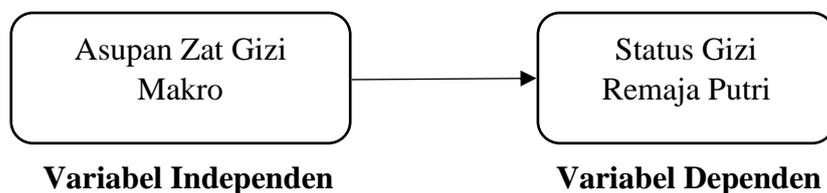
Ketetapan standar antropometri untuk menilai status gizi anak dan remaja yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI diambil dari standar WHO dengan berdasarkan IMT yaitu (Delfi, 2020) :

**Table 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh/Umur**

Indeks	Status Gizi	BMI/IMT/kg
Umur(IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi Kurang	< 18,5
	Gizi Baik	18,5 – 22,9
	Gizi Lebih	23,0 – 26,9
	Obesitas	> 26,9

Sumber : (Delfi, 2020)

**2.4 Kerangka Konsep**



**2.5 Hipotesis**

Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 2 Laubaleng

## 2.6 Kerangka Teori

Berdasarkan teori yang telah diuraikan, maka dikembangkan suatu kerangka teori, (Febriani, 2020). Yaitu :

