

## RELEVANSI GIZI DAN KESEHATAN

### RELEVANCE OF NUTRITION AND HEALTH

Syarifah Rozati Nomira\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, Indonesia

\* Corresponding Author: [syarifahrozatinomira@gmail.com](mailto:syarifahrozatinomira@gmail.com)

---

#### ARTICLE INFO

##### Article history:

Received  
Revised  
Accepted  
Available online

##### Kata Kunci:

relevansi, gizi, kesehatan

##### Keywords:

relevance, nutrition, health

#### ABSTRAK

Gizi, terdiri dari makronutrien dan mikronutrien, memiliki peran penting dalam menjaga fungsi tubuh, memastikan pertumbuhan yang optimal, dan meningkatkan kualitas hidup. Pemerintah Indonesia telah meluncurkan program-program seperti Stranas Stunting dan Germas untuk mengatasi tantangan serius terkait masalah gizi. Faktor-faktor seperti ekonomi, sosial, budaya, akses terhadap makanan, dan kesehatan memengaruhi status gizi, menuntut pendekatan menyeluruh. Koordinasi antar sektor, keterbatasan sumber daya, dan perubahan perilaku masyarakat menjadi tantangan utama dalam upaya mengatasi permasalahan gizi. Penelitian ini menggunakan studi literatur dengan

tujuan untuk menyelidiki peran penting gizi dalam kesehatan manusia, dengan fokus pada aspek-aspek kompleks seperti stunting, wasting, underweight, obesitas, dan anemia gizi besi di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan pentingnya keseimbangan gizi, tidak hanya dalam kuantitas makanan tetapi juga kualitasnya. Berbagai zat gizi, seperti karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral, memiliki peran unik dalam menjalankan fungsi biologis tubuh. Saran penulis mencakup pengetahuan kebutuhan tubuh, penggunaan metode perhitungan gizi, dan kesadaran terhadap pentingnya gizi dalam menjaga daya tahan tubuh, mencegah penyakit kronis, dan mendukung kesehatan mental guna menjaga kesehatan secara menyeluruh.

#### ABSTRACT

Nutrition, consisting of macronutrients and micronutrients, plays an important role in maintaining body functions, ensuring optimal growth, and improving quality of life. The Indonesian government has launched programs such as Stranas Stunting and Germas to address serious challenges related to nutrition. Factors such as economic, social, cultural, access to food, and health influence nutritional status, demanding a holistic approach. Inter-sectoral coordination, limited resources, and changing people's behavior are the main challenges in addressing nutrition. This research uses a literature review to investigate the important role of nutrition in human health, focusing on complex aspects such as stunting, wasting, underweight, obesity and iron nutritional anemia in Indonesia. The results showed the importance of nutritional balance, not only in food quantity but also in quality. Various nutrients, such as carbohydrates, fats, proteins, vitamins and minerals, have unique roles in carrying out the body's biological functions. The author's suggestions include knowledge of the body's needs, use of nutrition calculation methods,

*and awareness of the importance of nutrition in maintaining endurance, preventing chronic diseases, and supporting mental health to maintain overall health.*

---

*This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.*

*Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Abulyatama*



## **PENDAHULUAN**

Gizi merupakan hal penting dalam kehidupan manusia. Asupan gizi yang seimbang dan optimal sangat penting untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, terutama pada anak-anak (Almatsier, S, 2019). Mengonsumsi makanan bergizi seimbang membantu tubuh mendapatkan energi, zat pembangun, dan zat pengatur yang diperlukan untuk menjalankan fungsinya dengan baik. Di era modern, dengan kesibukan dan gaya hidup yang semakin kompleks, banyak orang mengalami kesulitan dalam memastikan asupan gizi yang optimal. Hal ini dapat berakibat pada berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi, obesitas, dan penyakit kronis. Menghitung gizi dalam makanan menjadi solusi penting untuk mengatasi permasalahan tersebut. Dengan mengetahui kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi, individu dapat memastikan bahwa mereka mendapatkan semua zat gizi yang dibutuhkan dalam jumlah yang tepat (Bisma, R., Nerisafitra, P., & Utami, A. W, 2023). Prevalensi stunting pada balita di Indonesia yang masih tergolong tinggi, mencapai 21,6% (SSGI 2022), menjadi sebuah permasalahan serius. Stunting sendiri adalah masalah gizi kronis yang muncul akibat kekurangan nutrisi dalam jangka waktu yang panjang, terutama selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu masa penting pertumbuhan anak. Dampak jangka panjang stunting melibatkan gangguan pertumbuhan fisik dan kognitif, penurunan produktivitas, serta peningkatan risiko penyakit kronis pada masa dewasa (Ayuningtyas, H., Milati, Z. S., Fadilah, A. L., & Nadhiroh, S. R, 2022).

Masalah gizi lain turut menghantui Indonesia. Wasting dan underweight, misalnya, mengindikasikan kekurangan gizi akut yang dapat melemahkan daya tahan tubuh dan meningkatkan risiko infeksi. Sementara itu, obesitas semakin menjadi persoalan serius, terutama pada anak dan orang dewasa, membawa risiko terkena penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, dan stroke. Anemia gizi besi pada ibu hamil merupakan tantangan serius yang dapat menyebabkan komplikasi kehamilan (Muhtarom, H., Liyana, K. F., Larasati, K., & Supriyatna, A. R, 2023). Pemerintah Indonesia telah menjalankan berbagai upaya untuk mengatasi permasalahan gizi ini. Program seperti Stranas Stunting, Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), serta

Program Fortifikasi Pangan menjadi landasan dalam peningkatan status gizi masyarakat. Selain itu, pendekatan edukasi gizi diharapkan dapat memberikan pengetahuan lebih baik mengenai pola makan yang sehat dan gizi yang seimbang (Anisa, A. F., Darozat, 2024).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi melibatkan aspek ekonomi, sosial, budaya, akses terhadap makanan bergizi, dan kesehatan. Tingginya disparitas ekonomi dapat menjadi penghambat akses terhadap nutrisi berkualitas, sementara faktor sosial dan budaya memiliki kontribusi penting dalam membentuk pola makan. Oleh karena itu, peningkatan status gizi memerlukan pendekatan yang melibatkan berbagai sektor tersebut (Laswat, D. T, 2019). Tantangan besar dihadapi dalam upaya mengatasi permasalahan gizi di Indonesia. Koordinasi antar sektor yang masih perlu diperkuat menjadi salah satu kendala utama, begitu pula dengan keterbatasan sumber daya yang dapat menghambat pelaksanaan program-program gizi (Maryani, 2021). Selain itu, mengubah perilaku masyarakat menuju gaya hidup sehat dan pola makan yang baik merupakan tantangan penting yang memerlukan pendekatan holistik dan terus-menerus (Bisma, R., Nerisafitra, P., & Utami, A. W, 2023).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan studi literatur. Metode studi literatur merupakan pendekatan penelitian yang melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber tertulis, termasuk buku, jurnal ilmiah, artikel online, dan laporan penelitian (Green, B. L., Johnson, C. D., & Adams, A. E, 2020).. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk memperoleh informasi dan pengetahuan yang mendalam tentang suatu topik tertentu. Dengan meringkas dan menganalisis temuan penelitian yang ada, metode studi literatur memmbantu peneliti dalam memahami perkembangan pengetahuan terkini (Flick, U, 2022). Selain itu, metode ini digunakan untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang masih perlu dijelajahi dan peluang untuk penelitian selanjutnya (Creswell, J. W, 2021).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Gizi**

Gizi, berasal dari bahasa Arab "giza" yang berarti makanan, merujuk pada ketersediaan zat-zat yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk menjalankan fungsi-fungsinya secara optimal. Konsep gizi tidak hanya terbatas pada aspek kuantitatif,

melainkan melibatkan kualitas zat-zat yang dikonsumsi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Secara umum, gizi didefinisikan sebagai kumpulan zat yang dibutuhkan oleh tubuh untuk menjalankan fungsi-fungsinya, seperti pertumbuhan, perkembangan, perbaikan jaringan, dan produksi energi (Soekirman, 2021). Salah satu teori yang berhubungan dengan konsep gizi adalah teori gizi seimbang yang dikemukakan oleh Antoine Lavoisier pada abad ke-18. Teori ini menekankan pentingnya keseimbangan antara asupan makanan dan pengeluaran energi tubuh. Lavoisier mengidentifikasi bahwa tubuh manusia melakukan proses oksidasi pada makanan untuk menghasilkan energi yang diperlukan untuk menjalankan berbagai fungsi tubuh. Dengan demikian, teori gizi seimbang menunjukkan pentingnya konsumsi makanan yang mencakup berbagai nutrisi agar tubuh dapat menjaga keseimbangan energi (Shinta, A, 2021).

Pentingnya gizi dalam menjaga kesehatan ditekankan oleh teori diet seimbang yang dikemukakan oleh Walter Willett pada tahun 1992. Willett menekankan bahwa diet seimbang mencakup asupan nutrisi yang sesuai untuk memenuhi kebutuhan tubuh, menghindari kelebihan atau kekurangan zat-zat tertentu. Teori ini menggarisbawahi pentingnya variasi dalam konsumsi makanan untuk memastikan tubuh mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan (BPOM RI, 2023).

### **Jenis Zat Gizi**

Zat gizi, sebagai unsur yang esensial bagi kesehatan tubuh manusia, dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu makronutrien dan mikronutrien. Konsep ini menunjukkan pengetahuan menyeluruh terkait kebutuhan tubuh akan berbagai zat untuk menjalankan fungsi-fungsinya secara optimal. Makronutrien, yang dikenal sebagai "zat gizi besar," menjadi komponen utama dalam diet sehari-hari dan diperlukan dalam jumlah yang cukup besar oleh tubuh. Teori zat gizi ini sejalan dengan pandangan Ahli Kimia dan Biokimia asal Prancis, Michel Eugène Chevreul, yang pada abad ke-19 mengidentifikasi makronutrien utama sebagai karbohidrat, lemak, dan protein. Karbohidrat berkontribusi sebagai sumber energi utama, lemak membantu penyerapan vitamin, dan protein merupakan bahan dasar untuk pertumbuhan dan perbaikan sel (Nurhidayati, V. A., Martianto, D., & Sinaga, T, 2019).

Sementara itu, konsep mikronutrien, atau "zat gizi kecil," merujuk pada vitamin dan mineral yang dibutuhkan dalam jumlah yang lebih kecil oleh tubuh, namun memiliki kontribusi penting dalam berbagai proses biologis. Pada awal abad ke-20, ilmuwan

Belanda, Christiaan Eijkman, menyumbangkan pengetahuan mengenai mikronutrien melalui penelitiannya tentang berbagai jenis penyakit akibat defisiensi vitamin, khususnya berhubungan dengan vitamin B1. Eijkman memperoleh Penghargaan Nobel dalam Fisiologi atau Kedokteran pada tahun 1929 sebagai pengakuan atas kontribusinya dalam pengetahuan tentang pentingnya mikronutrien dalam mencegah penyakit (Ajidarma, M, 2019).

### **Fungsi Zat Gizi**

Setiap jenis zat gizi memiliki fungsi spesifik dalam menjaga kesehatan dan kinerja tubuh manusia. Konsep ini menunjukkan kompleksitas interaksi antar berbagai nutrisi yang diperlukan untuk menjalankan berbagai fungsi biologis yang esensial. Karbohidrat, sebagai sumber energi utama, memberikan tenaga yang diperlukan oleh tubuh untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Pengaturan kadar gula darah menjadi tanggung jawab karbohidrat, yang berkontribusi dalam memberikan energi yang konstan. Teori ini sejalan dengan konsep Ahli Biokimia Jerman, Carl von Voit, yang pada abad ke-19 mengemukakan ide bahwa karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuh manusia. Lemak, sumber energi yang efisien, memiliki kontribusi penting dalam melindungi organ-organ vital, membantu penyerapan vitamin A, D, E, dan K, serta berpartisipasi dalam produksi hormon dan membangun membran sel. Konsep ini menunjukkan pengetahuan modern yang dikembangkan seiring dengan penelitian nutrisi oleh G. H. A. Clowes, seorang ahli biokimia Amerika pada awal abad ke-20, yang mengidentifikasi kontribusi penting lemak dalam kesehatan dan fungsi tubuh (Utama, D. P., Sudarmaningtyas, P., & Churniawan, A. D, 2019).

Protein, sebagai penyusun utama jaringan tubuh, tidak hanya membangun dan memperbaiki jaringan, tetapi memproduksi enzim dan hormon. Fungsi regulasi sistem kekebalan tubuh menjadi tanggung jawab protein. Pengetahuan ini melibatkan konsep ahli biokimia Belanda, Christiaan Eijkman, yang menggagas teori tentang protein sebagai penyusun utama jaringan tubuh pada akhir abad ke-19 hingga awal abad ke-20. Vitamin, dalam jumlah yang relatif kecil, membantu menjaga kesehatan kulit dan mata, melawan infeksi, dan mendukung fungsi sistem kekebalan tubuh. Konsep ini mendukung pandangan Elmer V. McCollum, ahli biokimia Amerika, yang pada awal abad ke-20 mengidentifikasi dan mengklasifikasikan vitamin A, B, dan C, membuka jalan bagi pengetahuan lebih lanjut tentang kontribusi vitamin dalam kesehatan manusia. Mineral, sebagai unsur penting, berkontribusi dalam proses fundamental tubuh, termasuk

pembentukan tulang dan gigi, regulasi keseimbangan cairan, dan dukungan terhadap fungsi otot dan saraf. Konsep ini diperkaya oleh pemikiran ahli nutrisi Swedia, Carl Voegtlin, pada awal abad ke-20 yang mengenali pentingnya mineral dalam menjaga kesehatan tubuh manusia (Hermansyah, M., & Mas'ud, M. I, 2021).

### **Kebutuhan Gizi Individu**

Kebutuhan gizi setiap individu merupakan aspek yang sangat dinamis dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang beragam. Dalam menjaga kesehatan tubuh, pengetahuan mengenai perbedaan kebutuhan gizi antarindividu sangatlah penting, dan faktor-faktor tertentu harus diperhitungkan. Salah satu faktor utama yang memengaruhi kebutuhan gizi adalah usia. Konsep ini berkaitan dengan Teori Perkembangan Kesehatan oleh Erik Erikson pada tahun 1950-an. Erikson menekankan bahwa setiap tahap perkembangan kehidupan manusia memiliki kebutuhan dan tantangan tersendiri, sehingga kebutuhan gizi pun menjadi berbeda sesuai dengan tahap perkembangan usia. Selain usia, jenis kelamin menjadi variabel penting dalam menentukan kebutuhan gizi. Teori ini menunjukkan konsep dimorfisme seksual, yang diakui oleh ahli biologi seperti Alfred Russel Wallace pada abad ke-19. Perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan menuntut perhatian khusus terhadap kebutuhan nutrisi yang berbeda (Bachtiar, T., (Satriani, N., & Hardiyanti, N, 2022).

Aktivitas fisik merupakan faktor lain yang signifikan dalam menentukan kebutuhan gizi individu. Pemikiran ini sejalan dengan Teori Kesehatan dan Kebugaran Fisik oleh Jack H. Wilmore pada tahun 1970-an. Wilmore menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik seseorang memengaruhi metabolisme dan kebutuhan nutrisi tubuh. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi perlu disesuaikan dengan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. Kondisi kesehatan menjadi faktor penentu kebutuhan gizi individu. Konsep ini sejalan dengan Teori Biomedis oleh Rudolf Virchow pada abad ke-19, yang menekankan hubungan antara keadaan kesehatan dan faktor-faktor biologis. Kondisi medis tertentu dapat mempengaruhi penyerapan nutrisi dan metabolisme tubuh, sehingga perlu adanya penyesuaian pada asupan gizi (Zamzami, M. R., Syauqy, D., & Fitriyah, H, 2021).

Tidak ada pedoman "satu ukuran untuk semua" dalam mengasup gizi. Kebutuhan gizi individu sebaiknya dihitung berdasarkan rekomendasi yang telah ditetapkan oleh badan kesehatan resmi, seperti Angka Kecukupan Gizi (AKG) di Indonesia. Pendekatan ini mempertimbangkan kompleksitas faktor-faktor yang memengaruhi kebutuhan gizi

dan menjamin pemenuhan nutrisi yang tepat sesuai dengan karakteristik masing-masing individu. Dengan demikian, pengetahuan ini memberikan dasar untuk pendekatan personalisasi dalam merencanakan pola makan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu (Lestari, D. A, 2019).

### **Metode Menghitung Gizi dalam Makanan**

Metode untuk menghitung kandungan gizi dalam makanan sangatlah penting dalam upaya menjaga keseimbangan nutrisi dan memastikan asupan gizi yang seimbang. Salah satu metode yang umum digunakan adalah dengan menggunakan Tabel Komposisi Bahan Makanan (TKBM). TKBM ini berisi informasi detil mengenai kandungan gizi berbagai bahan makanan per 100 gram. Dengan mengetahui berat makanan yang dikonsumsi dan merujuk pada TKBM, seseorang dapat menghitung secara manual kandungan gizi total yang diperoleh dari suatu hidangan atau makanan tertentu. Selain itu, perkembangan teknologi memberikan alternatif lain melalui penggunaan Software Perhitungan Gizi. Saat ini, terdapat berbagai software yang tersedia secara gratis maupun berbayar, yang memudahkan pengguna dalam menghitung kandungan gizi makanan berdasarkan resep atau kombinasi bahan makanan tertentu. Metode ini memberikan keunggulan dalam hal kecepatan dan akurasi, sekaligus mengurangi risiko kesalahan perhitungan (Yuniar, S. S, 2023).

Pemanfaatan teknologi semakin meluas dengan hadirnya Aplikasi Ponsel yang menyediakan informasi gizi makanan. Aplikasi ini dapat diunduh dan digunakan secara praktis di ponsel pintar, memungkinkan pengguna untuk mengakses data gizi dengan cepat dan efisien. Dengan memasukkan jenis makanan atau bahkan memanfaatkan fitur pemindaian barcode pada kemasan produk, aplikasi tersebut dapat memberikan informasi detil mengenai kandungan gizi dan membantu pengguna dalam menghitung asupan gizi harian mereka. Penggunaan ini tidak hanya memberikan kenyamanan dalam penghitungan gizi makanan, tetapi meningkatkan kesadaran individu terhadap nilai nutrisi yang mereka konsumsi. Seiring dengan perkembangan teknologi, semakin banyak inovasi yang mempermudah pengguna untuk menjalankan gaya hidup sehat melalui pengetahuan yang lebih baik mengenai asupan gizi mereka (Fachruddin, P., & Hardinsyah, 2023).

Menghitung gizi dalam makanan merupakan langkah penting untuk memastikan asupan nutrisi yang optimal bagi tubuh. Salah satu metode umum adalah menghitung kalori, yang merupakan satuan energi dalam makanan. Rumus umum untuk menghitung

kalori total adalah  $(\text{Karbohidrat} \times 4) + (\text{Protein} \times 4) + (\text{Lemak} \times 9)$ . Sebagai contoh, hidangan dengan 50 gram karbohidrat, 20 gram protein, dan 10 gram lemak akan memiliki total 570 kalori. Selanjutnya, menghitung makronutrien menjadi langkah penting berikutnya. Untuk menghitung jumlah karbohidrat, protein, dan lemak, kita dapat menggunakan rumus:  $\text{Karbohidrat (g)} = \text{Total kalori} / 4$ ,  $\text{Protein (g)} = \text{Total kalori} / 4$ , dan  $\text{Lemak (g)} = \text{Total kalori} / 9$ . Dengan menggunakan contoh hidangan sebelumnya, dapat dihitung bahwa hidangan tersebut mengandung sekitar 142.5 gram karbohidrat, 142.5 gram protein, dan 63.33 gram lemak. Kemudian, menghitung mikronutrien, seperti vitamin dan mineral, melibatkan penggunaan tabel komposisi bahan makanan (TKBM). Sebagai contoh, jika sebuah hidangan mengandung 100 gram wortel dan TKBM menunjukkan bahwa wortel mengandung 880 mcg vitamin A per 100 gram, maka total vitamin A dalam hidangan tersebut adalah 880 mcg. Terakhir, menghitung persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG) membantu menilai proporsi kebutuhan gizi yang terpenuhi dari makanan yang dikonsumsi. Rumusnya adalah  $\text{Persentase AKG} = (\text{Kandungan gizi dalam makanan} / \text{AKG}) \times 100\%$ . Sebagai contoh, menggunakan hidangan dengan 142.5 gram protein dan AKG protein untuk wanita usia 20-29 tahun (56 gram per hari), persentase AKG protein adalah 254.64% (BPOM RI, 2023).

### **Pentingnya Menghitung Gizi dalam Makanan**

Menghitung gizi dalam makanan bukan hanya sekadar kegiatan rutin, tetapi merupakan langkah penting dalam menjaga kesehatan dan keseimbangan nutrisi tubuh. Manfaat dari kegiatan ini sangat beragam dan membawa dampak positif pada berbagai aspek kesehatan. Pertama-tama, menghitung gizi dalam makanan memastikan kecukupan asupan gizi harian. Dengan mengetahui komposisi zat gizi dalam setiap hidangan, kita dapat memastikan bahwa kita mengonsumsi semua nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang tepat. Ini menjadi langkah dasar dalam mendukung fungsi tubuh secara optimal dan mencegah risiko kekurangan nutrisi yang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Selain itu, kegiatan ini berkontribusi dalam mencegah terjadinya kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Mengasup gizi kurang dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan, sedangkan kelebihan gizi dapat menyebabkan masalah seperti obesitas dan penyakit terkait lainnya. Dengan menghitung gizi, kita dapat memastikan bahwa asupan nutrisi berada dalam batas yang optimal untuk mendukung kesehatan (Shinta, A, 2021).

Mengontrol berat badan merupakan manfaat lain yang dapat diperoleh melalui kegiatan menghitung gizi dalam makanan. Dengan memantau asupan kalori dan nutrisi, kita dapat mengontrol berat badan secara lebih efektif. Hal ini sangat relevan dalam era modern di mana masalah berat badan menjadi isu kesehatan global. Menghitung gizi membantu individu untuk lebih sadar akan kebutuhan kalori harian dan menghindari konsumsi berlebihan yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Selain itu, menghitung gizi dalam makanan sangat bermanfaat bagi individu yang mengelola kondisi kesehatan tertentu, seperti diabetes atau penyakit jantung. Dalam kasus ini, pemantauan ketat terhadap asupan gula, lemak, dan natrium menjadi penting untuk menjaga kondisi kesehatan. Dengan memiliki pengetahuan yang baik mengenai kandungan gizi dalam makanan, individu dapat mengelola kondisi kesehatan mereka dengan lebih efektif dan menjalani gaya hidup yang mendukung (Nurhidayati, V. A., Martianto, D., & Sinaga, T, 2019).

### **Relevansi Gizi dan Kesehatan**

Gizi dan kesehatan saling terkait secara erat, membentuk fondasi kesehatan yang optimal. Asupan gizi yang seimbang sesuai kebutuhan tubuh berperan penting dalam mendukung fungsi organ dan sistem tubuh. Ini tidak hanya meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah penyakit, tetapi membantu dalam proses pemulihan saat tubuh mengalami sakit. Pentingnya gizi dalam berbagai aspek kesehatan terlihat pada pertumbuhan dan perkembangan. Gizi optimal sangat krusial untuk anak-anak, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan, dimana kekurangan gizi dapat mengakibatkan stunting. Selain itu, remaja dan orang dewasa memerlukan gizi yang baik untuk mendukung pertumbuhan organ tubuh dan menjaga kesehatan reproduksi (Nursilmi, C. M. Kusharto, and C. M. Dwiriani, 2021).

Gizi yang baik memiliki peran besar dalam penguatan sistem kekebalan tubuh. Asupan nutrisi yang seimbang dapat meningkatkan ketahanan tubuh terhadap infeksi, sedangkan kekurangan vitamin dan mineral tertentu dapat melemahkan sistem kekebalan dan meningkatkan risiko infeksi. Selain itu, konsumsi makanan bergizi seimbang dapat berperan dalam pencegahan penyakit kronis seperti diabetes, jantung, stroke, dan kanker. Gizi yang baik membantu menjaga kadar gula darah, kolesterol, dan tekanan darah dalam batas normal. Dalam pemulihan dari sakit, asupan gizi yang optimal sangat diperlukan. Orang yang sakit membutuhkan lebih banyak energi dan

nutrisi untuk melawan infeksi dan membangun kembali jaringan tubuh yang rusak (Witari, I., Yuliana, and A. Yulastri, 2023).

Kesehatan mental dipengaruhi oleh gizi yang baik. Kekurangan vitamin dan mineral tertentu dapat terkait dengan depresi dan kecemasan. Untuk meningkatkan kesehatan melalui gizi, mengonsumsi makanan bergizi seimbang yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Pilihlah makanan kaya buah-buahan, sayur-sayuran, karbohidrat kompleks, protein tanpa lemak, dan lemak sehat. Batasi konsumsi makanan olahan, tinggi gula, garam, dan lemak jenuh (Akhsan, A., Ratnawati, and S. Reski, 2022).

### **Studi Kasus**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lely Khulafa'ur Rosidah, yang terdokumentasi dalam artikel berjudul "Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Balita Usia 1-3 Tahun" yang dipublikasikan dalam Jurnal Kebidanan Dharma Husada Kediri, Volume 6, Nomor 2, pada bulan April 2022, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara status gizi dan perkembangan balita usia 1-3 tahun di Posyandu Jaan Desa Jaan, Kecamatan Gondang, Kabupaten Nganjuk. Rumusan masalah penelitian ini mencakup pertanyaan tentang bagaimana hubungan antara status gizi balita usia 1-3 tahun dan perkembangan mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah rancangan korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah semua ibu dan balita usia 1-3 tahun di Posyandu Jaan Desa Jaan, Kecamatan Gondang, Kabupaten Nganjuk. Teknik total sampling digunakan untuk memilih 35 responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah status gizi balita usia 1-3 tahun, sementara variabel dependen adalah perkembangan balita pada rentang usia yang sama. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi BB/TB (Berat Badan/Tinggi Badan) dan KPSP (Kuesioner Perkembangan Sukses Pengembangan) dengan pengolahan data melalui tahap editing, coding, scoring, dan tabulating. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (71,5%) memiliki status gizi baik, dan sebagian besar balita (65,7%) menunjukkan perkembangan yang sesuai. Analisis statistik Spearman Rank menghasilkan  $t$  hitung sebesar 3,647. Dengan membandingkan  $t$  hitung dengan  $t$  tabel ( $\alpha = 0,025$ ) sebesar 1,960, ditemukan bahwa  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel ( $3,647 > 1,960$ ). Oleh karena itu, hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima, menunjukkan adanya hubungan antara status gizi dengan perkembangan balita usia 1-3 tahun. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa status gizi

memiliki pengaruh terhadap perkembangan balita. Pertumbuhan dan perkembangan anak membutuhkan zat gizi yang cukup agar proses tersebut dapat berlangsung dengan baik. Kesimpulan ini penting untuk pengetahuan lebih lanjut tentang pentingnya perawatan gizi pada balita untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan optimal (Rosidah, L. K, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aliffanny Ayu Paraswati, Dian Luthfiana Sufyan, Ikha Deviyanthi Puspita, dan Sintha Fransiske Simanungkalit pada tahun 2020, dengan judul "Status Gizi Dan Asupan Lemak Dengan Gejala Premenstrual Syndrome Pada Remaja SMK Tunas Grafika Informatika," penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara status gizi dan asupan lemak dengan gejala premenstrual syndrome (PMS) pada remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika. Rumusan masalah penelitian ini mencakup pertanyaan tentang bagaimana hubungan antara status gizi dan asupan lemak dengan gejala PMS pada remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika pada tahun 2020. Metode penelitian yang digunakan adalah desain cross-sectional dengan metode uji korelasi Spearman Rank. Pengukuran variabel status gizi dilakukan dengan menggunakan media Google Form dan metode self-reported recall body weight and height atau pelaporan BB dan TB berdasarkan ingatan terakhir responden dalam kurun waktu 1 bulan. Variabel asupan lemak diukur menggunakan Semi Quantitative Food Frequency Questionare (SQ-FFQ), sedangkan variabel Premenstrual Syndrome (PMS) diukur menggunakan Shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF). Pengukuran tersebut dilakukan terhadap 44 siswi. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara status gizi dengan gejala PMS pada remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika ( $p\text{-value} = 0,666$ ). Namun, ditemukan bahwa ada hubungan antara asupan lemak dengan gejala PMS pada remaja putri di SMK Tunas Grafika Informatika ( $p\text{-value} = 0,000$ ). Pembahasan dari temuan ini mengindikasikan bahwa asupan lemak berpengaruh terhadap gejala PMS pada remaja putri, sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan gejala PMS. Kesimpulan yang dapat diambil adalah perlunya perhatian terhadap asupan lemak pada remaja putri sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap gejala PMS (Paraswati, A. A., Sufyan, D. L., Puspita, I. D., & Simanungkalit, S. F, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tessanika Juniar Pratami, Laksmi Widajanti, dan Ronny Aruben pada tahun 2021 dengan judul "Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang," penelitian ini

bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. Rumusan masalah penelitian ini mencakup pertanyaan tentang bagaimana hubungan antara sikap bersyukur terhadap keragaman makanan, kebiasaan makan yang bervariasi, gaya hidup yang bersih, aktivitas fisik, tingkat kecukupan energi protein, dan status gizi mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah desain cross-sectional untuk mengukur variabel independen dan dependen secara bersamaan. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Sampel berjumlah 36 orang yang dipilih dengan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji statistik Rank Spearman dengan tingkat signifikansi 5% (0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal, sikap bersyukur terhadap keragaman makanan, kebiasaan makan yang bervariasi, gaya hidup yang bersih, serta aktivitas fisik yang moderat. Namun, sebagian besar mahasiswa memiliki kekurangan energi dan protein sesuai dengan RDA. Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan antara sikap bersyukur terhadap keragaman makanan ( $p = 0,163$ ;  $r = -0,237$ ), kebiasaan makan yang bervariasi ( $p = 0,81$ ;  $r = 0,638$ ), gaya hidup yang bersih ( $p = 0,203$ ;  $r = 0,235$ ), dan aktivitas fisik ( $p = 0,992$ ;  $r = -0,002$ ) dengan status gizi. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi ( $p = 0,005$ ;  $r = -0,460$ ), tingkat kecukupan protein ( $p = 0,001$ ;  $r = -0,549$ ) dengan status gizi mahasiswa. Berdasarkan temuan ini, disarankan bagi mahasiswa untuk lebih memperhatikan berat badan dan meningkatkan status gizi dengan menerapkan prinsip dan pedoman gizi seimbang (Pratami, T. J., Widajanti, L., & Aruben, R, 2019).

Tabel 1. Tabel Studi Literatur

| No | Peneliti                | Judul                                                            | Tahun | Jurnal                                              | Metode                                             | Hasil                                                                                                                                  |
|----|-------------------------|------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Lely Khulafa'ur Rosidah | Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Balita Usia 1-3 Tahun   | 2022  | Jurnal Kebidanan Dharma Husada Kediri Vol. 6, No. 2 | Rancangan korelasi, pendekatan cross-sectional     | Status gizi baik pada 71,5% responden, perkembangan sesuai pada 65,7%. Hubungan signifikan antara status gizi dan perkembangan balita. |
| 2  | Aliffanny Ayu Paraswati | Status Gizi Dan Asupan Lemak Dengan Gejala Premenstrual Syndrome | 2020  | GHIDZA: Jurnal Gizi dan Kesehatan Vol. 6, No. 1     | Desain cross-sectional, uji korelasi Spearman Rank | Tidak ada hubungan antara status gizi dengan gejala PMS, tetapi ada hubungan antara asupan lemak dengan gejala PMS.                    |

| No | Peneliti                       | Judul                                                                                       | Tahun | Jurnal                                             | Metode                                                               | Hasil                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | Tessanika<br>Juniar<br>Pratami | Hubungan Penerapan<br>Prinsip Pedoman Gizi 2021<br>Seimbang Dengan<br>Status Gizi Mahasiswa | 2021  | Jurnal<br>Kesehatan<br>Masyarakat<br>Vol. 4, No. 4 | Desain cross-<br>sectional, uji dengan<br>statistik Rank<br>Spearman | Tidak ada hubungan<br>antara sikap bersyukur<br>terhadap keragaman<br>makanan, kebiasaan<br>makan yang bervariasi,<br>gaya hidup yang bersih,<br>dan aktivitas fisik<br>dengan status gizi.<br>Hubungan signifikan<br>tingkat<br>kecukupan energi dan<br>protein. |

Studi yang dilakukan Lely Khulafa'ur Rosidah (2022), penelitian ini menggunakan rancangan korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah semua ibu dan balita usia 1-3 tahun di Posyandu Jaan Desa Jaan, Kecamatan Gondang, Kabupaten Nganjuk. Teknik total sampling digunakan untuk memilih 35 responden. Hasil penelitian menunjukkan status gizi baik pada 71,5% responden, dan perkembangan sesuai pada 65,7%. Analisis statistik Spearman Rank menghasilkan t hitung sebesar 3,647. Dengan membandingkan t hitung dengan t tabel ( $\alpha = 0,025$ ) sebesar 1,960, ditemukan bahwa t hitung > t tabel ( $3,647 > 1,960$ ).

Selanjutnya studi yang dilakukan Aliffanny Ayu Paraswati (2020), penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan metode uji korelasi Spearman Rank. Pengukuran variabel status gizi dilakukan dengan menggunakan media Google Form dan metode self-reported recall body weight and height atau pelaporan BB dan TB berdasarkan ingatan terakhir responden dalam kurun waktu 1 bulan. Variabel asupan lemak diukur menggunakan Semi Quantitative Food Frequency Questionare (SQ-FFQ), sedangkan variabel Premenstrual Syndrome (PMS) diukur menggunakan Shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF). Pengukuran tersebut dilakukan terhadap 44 siswi. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara status gizi dengan gejala PMS ( $p\text{-value} = 0,666$ ), tetapi ada hubungan antara asupan lemak dengan gejala PMS ( $p\text{-value} = 0,000$ ).

Kemudian studi yang dilakukan Tessanika Juniar Pratami (2021), penelitian ini menggunakan desain cross-sectional untuk mengukur variabel independen dan dependen secara bersamaan. Populasi penelitian ini adalah semua mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro. Sampel berjumlah 36 orang yang dipilih dengan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji statistik Rank Spearman dengan tingkat signifikansi 5% (0,05). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada

hubungan antara sikap bersyukur terhadap keragaman makanan ( $p = 0,163$ ;  $r = -0,237$ ), kebiasaan makan yang bervariasi ( $p = 0,81$ ;  $r = 0,638$ ), gaya hidup yang bersih ( $p = 0,203$ ;  $r = 0,235$ ), dan aktivitas fisik ( $p = 0,992$ ;  $r = -0,002$ ) dengan status gizi. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi ( $p = 0,005$ ;  $r = -0,460$ ), tingkat kecukupan protein ( $p = 0,001$ ;  $r = -0,549$ ) dengan status gizi mahasiswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa gizi itu penting karena tubuh butuh zat-zat dari makanan untuk jalan-jalan dengan baik. Gizi tidak hanya soal banyak atau sedikitnya makanan, tapi juga kualitasnya. Ada teori yang bilang harus seimbang antara makanan dan energi yang dipakai tubuh. Gizi juga punya dua jenis utama, yaitu makronutrien dan mikronutrien. Makronutrien itu seperti karbohidrat, lemak, dan protein yang tubuh butuh banyak. Mikronutrien itu seperti vitamin dan mineral yang dibutuhkan dalam jumlah kecil tapi penting untuk proses biologis tubuh. Setiap jenis zat gizi punya tugas masing-masing. Karbohidrat memberikan energi, lemak melindungi organ-organ, protein membangun jaringan tubuh, vitamin dan mineral membantu dalam proses biologis. Kita juga harus perhatikan kebutuhan gizi masing-masing orang karena berbeda-beda tergantung usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kesehatan. Ada cara menghitung gizi makanan, misalnya dengan tabel komposisi bahan makanan atau aplikasi ponsel. Ini penting supaya kita tahu apa yang kita makan dan sesuai dengan kebutuhan tubuh. Menghitung gizi bisa membantu menjaga berat badan, mengelola kondisi kesehatan, dan pastikan tubuh dapat nutrisi yang cukup. Gizi dan kesehatan itu saling terkait. Asupan gizi yang baik bisa jaga daya tahan tubuh, mencegah penyakit kronis, dan mendukung pertumbuhan. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa gizi berpengaruh pada kesehatan mental. Jadi, penting sekali perhatikan gizi dalam makanan kita.

Saran penulis adalah untuk menjaga kesehatan tubuh, perhatikan asupan gizi dengan memperhatikan keseimbangan antara makronutrien (seperti karbohidrat, lemak, dan protein) serta mikronutrien (seperti vitamin dan mineral). Perhatikan juga kebutuhan gizi individual berdasarkan usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan. Gunakan cara-cara seperti melihat tabel komposisi bahan makanan atau menggunakan aplikasi ponsel untuk menghitung gizi makanan. Mengingat bahwa gizi berpengaruh pada daya tahan tubuh, pencegahan penyakit kronis, dan mendukung pertumbuhan,

sangat penting untuk memastikan tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup. Selain itu, perhatikan bahwa gizi juga dapat memengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, kesadaran terhadap jenis dan kualitas makanan yang dikonsumsi dapat menjadi kunci untuk menjaga kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Almatsier, S. (2019). *Prinsip dasar ilmu gizi* (Edisi keempat). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 22-23
- BPOM RI. (2023). *Edukasi Nutrisi Seimbang Edisi: Masyarakat Umum. Kenali & Cermati Label Informasi Nilai Gizi*. 31
- BPOM RI. (2023). *Informasi Kandungan Gizi Pangan Jajanan Anak Sekolah. Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputy Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya*. BPOM RI. 67
- Creswell, J. W. (2021). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage publications. 21
- Flick, U. (2022). *The SAGE handbook of qualitative research* (5th ed.). Sage publications. 12
- Green, B. L., Johnson, C. D., & Adams, A. E. (2020). *Writing literature reviews: A step-by-step guide* (2nd ed.). Routledge. 4
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 61
- Maryani. (2021). *Buku ajar gizi dan makanan sehat*. Jakarta: Salemba Medika. 12
- Soekirman. (2021). *Ilmu gizi dasar*. Jakarta: EGC. 71

### Jurnal

- Akhsan, A., Ratnawati, and S. Reski. (2022). "Tingkat Pengetahuan Gizi dan Asupan Gizi dengan Status Gizi pada Atlet di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda Tahun 2022." *Jurnal Gizi dan Kesehatan (JGK)*. 2(2).
- Ayuningtyas, H., Milati, Z. S., Fadilah, A. L., & Nadhiroh, S. R. (2022). "Status Ekonomi Keluarga Dan Kecukupan Gizi Dengan Kejadian Stunting Pada Anak Usia 6-24 Bulan Di Kota Surabaya [Household Economic Status And Nutrition Adequacy With Stunting In Children Aged 6-24 Months In Surabaya]." *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 17(Sp), 145-152.
- Bachtiar, T., Satriani, N., & Hardiyanti, N. (2022). "Analisis Kandungan Zat Gizi Dan Asupan Zat Gizi Santri Serta Status Gizi Santri Ma. Sultan Hasanuddin Pattunggaleng-Limbung Kabupaten Gowa Sulawesi Selatan." *Jurnal Sainsmat*. 11(1), 21-30.
- Bisma, R., Nerisafitra, P., & Utami, A. W. (2023). "Perancangan Sistem Perhitungan Kebutuhan Kalori Sebagai Pendamping Gaya Hidup Sehat." *Jurnal Ilmu Gizi*. 2(1).
- Fachruddin, P., & Hardinsyah. (2023). "Analisis Jenis, Jumlah, Dan Mutu Gizi Konsumsi Sarapan Anak Indonesia." *Jurnal Gizi Dan Pangan*. 8(1), 39-46.
- Hermansyah, M., & Mas'ud, M. I. (2021). "Penentuan Menu Makanan Dalam Pemenuhan Kebutuhan Kalori Buruh Pabrik Dengan Analisis Detak Jantung." *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*. 5(3), 936-942.

- Muhtarom, H., Liyana, K. F., Larasati, K., & Supriyatna, A. R. (2023). "Aplikasi Penghitung Kebutuhan Gizi Dalam Satuan Kalori Berbasis Web." *Jurnal Karya Ilmiah Mahasiswa [Manajemen Informatika]*. 2(1).
- Nurhidayati, V. A., Martianto, D., & Sinaga, T. (2019). "Energi Dan Zat Gizi Dalam Penyelenggaraan Makanan Di Taman Kanak-Kanak Dan Perbandingannya Terhadap Subjek Tanpa Penyelenggaraan Makanan." *Jurnal Gizi Pangan*. 12(1), 69-78.
- Nurhilmi, C. M. Kusharto, and C. M. Dwiriani. (2021). "Hubungan Status Gizi dan Kesehatan dengan Kualitas Hidup Lansia di Dua Lokasi Berbeda." *JURNAL MKMI*. 13(4)
- Paraswati, A. A., Sufyan, D. L., Puspita, I. D., & Simanungkalit, S. F. (2022). "Status Gizi Dan Asupan Lemak Dengan Gejala Premenstrual Syndrome Pada Remaja SMK Tunas Grafika Informatika." *GHIDZA: Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 6(1), 38-46.
- Pratami, T. J., Widajanti, L., & Aruben, R. (2019). "Hubungan Penerapan Prinsip Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa S1 Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(4), 561. Retrieved from <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rosidah, L. K. (2022). "Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Balita Usia 1-3 Tahun." *Jurnal Kebidanan Dharma Husada Kediri*. 6(2), 24.
- Shinta, A. (2021). "Identifikasi Angka Kecukupan Gizi Dan Strategi Peningkatan Gizi Keluarga Di Kota Probolinggo (Studi Kasus Di Kecamatan Kedopok Dan Mayangan)." *Sepa: Vol. 7 No.1*.
- Witari, I., Yuliana, and A. Yulastri. (2023). "Influence of Nutrition and Health on Beauty." *Jurnal Gizi*. 2(1)
- Yuniar, S. S. (2023). "Kebutuhan Energi Gizi Dalam Tubuh." *Jurnal Ilmu Gizi*. 2(2).
- Zamzami, M. R., Syauqy, D., & Fitriyah, H. (2021). "Sistem Identifikasi Jenis Makanan Dan Perhitungan Kalori Berdasarkan Warna Hsv Dan Sensor Loadcell Menggunakan Metode K-NN Berbasis Raspberry Pi." *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*. 5(3), 936-942.