

Konsep dan Teori Nutrisi serta Nutrisi yang Dibutuhkan Tubuh: *Systematic Literature Review (SLR)*

Nida An Hafiah¹, Nur Salsabila Lintang², Nuricha Octavia³, Siti Aisyah Rambe⁴
Program Studi Tadris Biologi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara^{1,2,3,4}

Email:

nidaanhafiah112@gmail.com, nursalsabilalintang6@gmail.com , nurichaoktavia874@gmail.com ,
aisyahrambea@gmail.com

Sejarah Artikel:

Diterima 10-05-2026
Disetujui 15-05-2026
Diterbitkan 17-05-2026

ABSTRACT

Nutrition is a basic human need that plays an important role in maintaining health, growth, development, and body functions. This study aims to examine the concepts and theories of nutrition as well as the types of nutrients needed by the body using the Systematic Literature Review (SLR) method. The research was conducted by collecting and analyzing various scientific literature sources such as journals, books, and academic articles relevant to the research topic. The results of the study show that nutrition consists of macronutrients and micronutrients that complement each other in maintaining body balance. Macronutrients include carbohydrates, proteins, and fats, while micronutrients consist of vitamins and minerals. In addition, water is also an important component in the body's metabolic processes. Nutrition has various important functions such as producing energy, supporting growth, repairing body tissues, maintaining the immune system, and helping metabolic processes. Therefore, balanced nutrition is very important to maintain health and improve human quality of life.

Keywords: *nutrition, nutrients, health, human body, SLR*

ABSTRAK

Nutrisi merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan, pertumbuhan, perkembangan, dan fungsi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep dan teori nutrisi serta jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR). Penelitian dilakukan dengan mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber literatur ilmiah berupa jurnal, buku, dan artikel akademik yang relevan dengan topik penelitian. Hasil kajian menunjukkan bahwa nutrisi terdiri atas zat gizi makro dan mikro yang saling melengkapi dalam menjaga keseimbangan tubuh. Nutrisi makro meliputi karbohidrat, protein, dan lemak, sedangkan nutrisi mikro terdiri atas vitamin dan mineral. Selain itu, air juga menjadi komponen penting dalam proses metabolisme tubuh. Nutrisi memiliki berbagai fungsi penting seperti menghasilkan energi, mendukung pertumbuhan, memperbaiki jaringan tubuh, menjaga sistem kekebalan tubuh, dan membantu proses metabolisme. Oleh karena itu, pemenuhan nutrisi seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup manusia.

Kata Kunci: *nutrisi, zat gizi, kesehatan, tubuh manusia, SLR*

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

An Hafiah, N., Lintang, N. S. ., Octavia, N. ., & Rambe, S. A. (2026). Konsep dan Teori Nutrisi serta Nutrisi yang Dibutuhkan Tubuh: Systematic Literature Review (SLR). Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(3), 4494-.
<https://doi.org/10.63822/phwrn479>

PENDAHULUAN

Nutrisi merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang memiliki peranan sangat penting dalam menjaga kesehatan, pertumbuhan, perkembangan, dan keberlangsungan hidup. Setiap aktivitas tubuh manusia memerlukan energi dan zat gizi yang diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi setiap hari (Fatikasari et al., 2022). Nutrisi tidak hanya berfungsi sebagai sumber energi, tetapi juga berperan dalam memperbaiki jaringan tubuh, membantu proses metabolisme, menjaga sistem kekebalan tubuh, serta mendukung fungsi organ agar dapat bekerja secara optimal. Tanpa adanya asupan nutrisi yang cukup dan seimbang, tubuh manusia akan mengalami berbagai gangguan kesehatan yang dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep nutrisi menjadi hal yang sangat penting untuk dipelajari oleh masyarakat agar mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Pada dasarnya, nutrisi berkaitan erat dengan zat gizi yang dibutuhkan tubuh manusia untuk menjalankan fungsi fisiologisnya. Zat gizi tersebut meliputi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Masing-masing zat gizi memiliki fungsi yang berbeda namun saling melengkapi dalam menjaga keseimbangan tubuh. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama, protein membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan, sedangkan lemak berperan sebagai cadangan energi dan pelindung organ tubuh. Selain itu, vitamin dan mineral diperlukan untuk membantu berbagai proses metabolisme, sementara air menjadi komponen penting yang membantu distribusi zat gizi serta menjaga suhu tubuh tetap stabil (Safitri et al., 2025). Keseimbangan dalam mengonsumsi berbagai zat gizi tersebut sangat diperlukan agar tubuh dapat berfungsi secara maksimal.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang kesehatan telah memberikan banyak pemahaman baru mengenai pentingnya nutrisi bagi manusia. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang baik dan seimbang dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, obesitas, penyakit jantung, dan gangguan metabolisme lainnya. Sebaliknya, pola makan yang buruk dan tidak teratur dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nutrisi memiliki hubungan yang sangat erat dengan kualitas kesehatan masyarakat. Oleh sebab itu, edukasi mengenai pentingnya pemenuhan nutrisi yang baik perlu terus ditingkatkan agar masyarakat mampu menerapkan pola makan sehat secara konsisten.

Di era modern saat ini, perubahan gaya hidup masyarakat turut memengaruhi pola konsumsi makanan sehari-hari. Banyak masyarakat yang lebih memilih makanan cepat saji karena dianggap praktis dan mudah diperoleh. Namun, sebagian besar makanan cepat saji mengandung kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi serta rendah kandungan serat dan vitamin. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi dalam tubuh sehingga meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit degeneratif. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga memperburuk kondisi kesehatan masyarakat modern. Fenomena ini menunjukkan bahwa pemahaman mengenai nutrisi tidak hanya penting bagi individu tertentu, tetapi juga menjadi kebutuhan seluruh masyarakat dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

Konsep nutrisi tidak hanya terbatas pada makanan yang dikonsumsi, tetapi juga mencakup proses pencernaan, penyerapan, distribusi, metabolisme, hingga penggunaan zat gizi oleh tubuh. Tubuh manusia memiliki sistem yang kompleks dalam mengolah makanan menjadi energi dan zat pembangun yang dibutuhkan untuk menjalankan berbagai aktivitas. Proses tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan lingkungan. Oleh karena itu, kebutuhan nutrisi setiap individu dapat berbeda-beda tergantung pada kondisi tubuh masing-masing. Anak-anak

membutuhkan nutrisi lebih banyak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan orang dewasa membutuhkan nutrisi untuk menjaga fungsi tubuh dan mencegah penyakit.

Teori nutrisi menjelaskan bahwa tubuh manusia memerlukan asupan zat gizi tertentu dalam jumlah yang cukup agar dapat mempertahankan fungsi fisiologis secara normal (T. T. Ismiati et al., 2024). Teori ini menekankan pentingnya keseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dengan energi yang digunakan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Apabila tubuh mengalami kekurangan zat gizi tertentu, maka dapat terjadi gangguan kesehatan seperti anemia, stunting, dan malnutrisi. Sebaliknya, kelebihan zat gizi juga dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas dan kolesterol tinggi. Oleh karena itu, pemahaman mengenai teori nutrisi sangat penting untuk membantu masyarakat dalam menentukan pola makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Selain teori keseimbangan gizi, terdapat pula teori metabolisme yang menjelaskan bagaimana tubuh mengubah makanan menjadi energi. Makanan yang dikonsumsi akan dipecah melalui proses pencernaan menjadi molekul sederhana yang kemudian diserap oleh tubuh dan digunakan sebagai sumber energi. Energi tersebut dibutuhkan untuk mendukung aktivitas fisik, menjaga suhu tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak, dan menjalankan fungsi organ tubuh. Metabolisme tubuh yang baik sangat dipengaruhi oleh kualitas nutrisi yang dikonsumsi setiap hari. Oleh karena itu, pemilihan makanan yang sehat dan bergizi sangat penting untuk menjaga keseimbangan metabolisme tubuh.

Masalah nutrisi hingga saat ini masih menjadi perhatian utama di berbagai negara, termasuk Indonesia. Tidak hanya kekurangan gizi, kelebihan gizi juga menjadi masalah kesehatan yang terus meningkat setiap tahunnya. Kasus stunting pada anak, anemia pada remaja, serta obesitas pada orang dewasa menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya pemenuhan nutrisi seimbang. Faktor ekonomi, pendidikan, pola asuh, dan lingkungan menjadi beberapa penyebab utama terjadinya masalah nutrisi di masyarakat (Fattikasary et al., 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa nutrisi tidak hanya berkaitan dengan kesehatan individu, tetapi juga berhubungan dengan kualitas sumber daya manusia suatu negara.

Pentingnya nutrisi juga terlihat dari pengaruhnya terhadap perkembangan fisik dan mental seseorang. Anak-anak yang memperoleh nutrisi cukup cenderung memiliki pertumbuhan yang lebih baik, daya tahan tubuh yang kuat, dan kemampuan belajar yang optimal. Sebaliknya, kekurangan nutrisi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, menurunnya konsentrasi belajar, serta meningkatnya risiko penyakit. Pada orang dewasa, pemenuhan nutrisi yang baik dapat membantu menjaga produktivitas kerja dan kualitas hidup. Dengan demikian, nutrisi memiliki dampak yang sangat luas terhadap berbagai aspek kehidupan manusia.

Berdasarkan berbagai permasalahan tersebut, maka muncul beberapa rumusan masalah yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Rumusan masalah pertama adalah bagaimana konsep dan teori nutrisi dijelaskan dalam berbagai kajian ilmiah. Rumusan masalah kedua adalah apa saja jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh manusia untuk menjaga kesehatan dan fungsi fisiologisnya. Selanjutnya, rumusan masalah ketiga adalah bagaimana fungsi nutrisi dalam mendukung kesehatan, pertumbuhan, metabolisme, serta daya tahan tubuh manusia. Rumusan masalah tersebut penting untuk dikaji karena masih banyak masyarakat yang belum memahami pentingnya pemenuhan nutrisi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review (SLR)*. Metode SLR merupakan suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menganalisis berbagai sumber literatur ilmiah secara sistematis sesuai dengan topik penelitian yang dikaji (Akmal et al., 2025). Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai konsep dan teori nutrisi serta jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh manusia berdasarkan hasil penelitian terdahulu. Selain itu, metode SLR juga membantu peneliti dalam memperoleh data yang lebih akurat, relevan, dan terpercaya karena sumber yang digunakan berasal dari berbagai literatur ilmiah yang telah dipublikasikan. Dalam penelitian ini, metode SLR digunakan untuk memahami secara mendalam berbagai teori dan konsep nutrisi yang berkaitan dengan kesehatan tubuh manusia.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari berbagai literatur ilmiah seperti jurnal nasional dan internasional, buku ilmiah, artikel penelitian, serta dokumen akademik lain yang relevan dengan topik nutrisi. Literatur yang digunakan diperoleh melalui pencarian pada berbagai sumber akademik dan publikasi ilmiah yang membahas konsep nutrisi, teori nutrisi, kebutuhan zat gizi tubuh, serta fungsi nutrisi bagi kesehatan manusia. Penelitian ini menggunakan sumber literatur yang memiliki keterkaitan langsung dengan fokus penelitian sehingga data yang diperoleh dapat mendukung proses analisis secara lebih mendalam. Selain itu, pemilihan literatur dilakukan secara selektif agar sumber yang digunakan benar-benar sesuai dengan tujuan penelitian dan memiliki kualitas ilmiah yang baik.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Tahap pertama adalah identifikasi literatur dengan menentukan kata kunci pencarian seperti “konsep nutrisi”, “teori nutrisi”, “zat gizi”, “kebutuhan nutrisi tubuh”, dan “fungsi nutrisi bagi kesehatan”. Kata kunci tersebut digunakan untuk menemukan berbagai artikel dan jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Tahap kedua adalah proses seleksi literatur berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, dan isi artikel dengan fokus penelitian. Artikel yang tidak sesuai dengan topik penelitian tidak digunakan dalam proses analisis. Selanjutnya, tahap ketiga adalah evaluasi kualitas sumber untuk memastikan bahwa literatur yang digunakan berasal dari sumber terpercaya dan memiliki informasi yang valid serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menganalisis data yang diperoleh dari berbagai literatur. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menjelaskan konsep dan teori nutrisi serta jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh manusia secara sistematis dan mendalam (Muslihah et al., 2022). Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis dengan cara membandingkan, menghubungkan, dan menyimpulkan berbagai pendapat serta hasil penelitian dari sumber literatur yang digunakan. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai pentingnya nutrisi dalam menjaga kesehatan tubuh manusia. Selain itu, pendekatan kualitatif juga membantu dalam menjelaskan hubungan antara teori nutrisi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Tahapan analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap agar hasil penelitian lebih terstruktur dan mudah dipahami. Setelah literatur terkumpul dan diseleksi, peneliti melakukan pengelompokan data berdasarkan tema pembahasan seperti konsep nutrisi, teori nutrisi, jenis nutrisi, dan fungsi nutrisi bagi tubuh manusia. Selanjutnya, data yang telah dikelompokkan dianalisis untuk menemukan persamaan, perbedaan, serta hubungan antar teori dan hasil penelitian yang terdapat dalam literatur. Hasil analisis kemudian disusun dalam bentuk uraian deskriptif sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai konsep dan teori nutrisi serta kebutuhan nutrisi tubuh manusia. Proses

analisis ini dilakukan secara teliti agar hasil penelitian dapat memberikan informasi yang akurat dan mudah dipahami.

Metode *Systematic Literature Review (SLR)* dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai nutrisi dan pentingnya pemenuhan zat gizi seimbang bagi tubuh manusia. Dengan menggunakan berbagai sumber literatur ilmiah, penelitian ini dapat menjadi referensi dalam memahami konsep nutrisi serta penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat dan seimbang. Melalui penelitian ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami bahwa nutrisi memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah berbagai penyakit akibat pola makan yang tidak sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini diperoleh melalui metode *Systematic Literature Review (SLR)* dengan mengumpulkan berbagai sumber literatur yang berkaitan dengan konsep nutrisi, teori nutrisi, jenis zat gizi, serta fungsi nutrisi bagi tubuh manusia. Literatur yang digunakan berasal dari jurnal ilmiah, buku, dan artikel akademik yang membahas pentingnya nutrisi dalam menjaga kesehatan tubuh. Berdasarkan hasil kajian, ditemukan bahwa nutrisi memiliki peranan yang sangat penting dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, metabolisme, serta menjaga keseimbangan fungsi tubuh manusia. Nutrisi tidak hanya berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi, tetapi juga berhubungan dengan proses penyerapan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemenuhan nutrisi yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas hidup manusia. Nutrisi yang seimbang mampu menjaga daya tahan tubuh, membantu proses regenerasi sel, serta mendukung aktivitas fisik dan mental seseorang (Muslihah et al., 2022). Sebaliknya, ketidakseimbangan nutrisi dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti malnutrisi, obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit metabolik lainnya. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep dan teori nutrisi sangat diperlukan agar masyarakat dapat menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam kajian literatur juga dijelaskan bahwa kebutuhan nutrisi setiap individu berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan (Yunawati et al., 2025). Anak-anak membutuhkan nutrisi lebih banyak untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh, sedangkan orang dewasa membutuhkan nutrisi untuk menjaga kesehatan dan memperbaiki jaringan tubuh yang rusak. Selain itu, seseorang yang memiliki aktivitas fisik tinggi membutuhkan asupan energi yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang memiliki aktivitas lebih rendah. Dengan demikian, pemenuhan nutrisi harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu agar fungsi tubuh dapat berjalan secara optimal.

Hasil kajian literatur dalam penelitian ini kemudian dikelompokkan ke dalam beberapa pembahasan utama, yaitu konsep dan teori nutrisi, jenis nutrisi yang dibutuhkan tubuh, serta fungsi nutrisi bagi tubuh manusia. Ketiga pembahasan tersebut saling berkaitan satu sama lain karena konsep dan teori nutrisi menjadi dasar dalam memahami jenis zat gizi yang diperlukan tubuh serta bagaimana zat gizi tersebut bekerja dalam menjaga kesehatan manusia. Berikut ini merupakan hasil pembahasan yang diperoleh berdasarkan kajian dari berbagai sumber literatur ilmiah.

1. Konsep dan Teori Nutrisi

Nutrisi merupakan proses tubuh dalam memperoleh, mengolah, dan menggunakan zat makanan untuk mendukung berbagai fungsi fisiologis tubuh. Konsep nutrisi menjelaskan bahwa tubuh manusia membutuhkan berbagai zat gizi agar dapat menjalankan aktivitas, mempertahankan kesehatan, serta mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Nutrisi tidak hanya berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi, tetapi juga melibatkan proses pencernaan, penyerapan, metabolisme, hingga distribusi zat gizi ke seluruh tubuh. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep nutrisi sangat penting karena berhubungan langsung dengan kualitas kesehatan manusia.

Dalam berbagai literatur dijelaskan bahwa teori nutrisi berkembang seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan dan gizi. Teori nutrisi menekankan bahwa setiap zat gizi memiliki fungsi tertentu yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Tubuh memerlukan zat gizi dalam jumlah yang cukup dan seimbang agar dapat mempertahankan fungsi organ serta mencegah terjadinya gangguan kesehatan (Yunawati et al., 2025). Ketidakseimbangan nutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan zat gizi, dapat menyebabkan berbagai penyakit yang berdampak buruk terhadap kesehatan manusia. Oleh sebab itu, teori nutrisi menjadi dasar penting dalam memahami pola makan sehat dan seimbang.

Salah satu teori nutrisi yang banyak digunakan adalah teori gizi seimbang. Teori ini menjelaskan bahwa tubuh manusia membutuhkan berbagai jenis zat gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Ismiati et al., 2025). Tidak ada satu jenis makanan yang mampu memenuhi seluruh kebutuhan nutrisi tubuh sehingga manusia perlu mengonsumsi makanan yang beragam. Selain itu, teori gizi seimbang juga menekankan pentingnya menjaga pola makan yang teratur dan menghindari konsumsi makanan secara berlebihan agar kesehatan tubuh tetap terjaga.

Selain teori gizi seimbang, terdapat pula teori metabolisme yang menjelaskan bagaimana tubuh mengubah makanan menjadi energi. Makanan yang dikonsumsi akan diproses melalui sistem pencernaan dan diubah menjadi zat-zat sederhana yang dapat diserap tubuh. Zat gizi tersebut kemudian digunakan sebagai sumber energi untuk melakukan berbagai aktivitas tubuh. Energi yang dihasilkan sangat penting untuk mendukung kerja organ tubuh, menjaga suhu tubuh, memperbaiki jaringan yang rusak, dan mempertahankan kehidupan manusia. Oleh karena itu, kualitas nutrisi yang dikonsumsi sangat memengaruhi proses metabolisme tubuh.

Teori nutrisi juga menjelaskan bahwa kebutuhan zat gizi setiap individu berbeda-beda tergantung pada kondisi tubuh masing-masing. Faktor usia, jenis kelamin, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, dan lingkungan dapat memengaruhi kebutuhan nutrisi seseorang (Nusi et al., 2025). Anak-anak membutuhkan nutrisi lebih banyak untuk pertumbuhan dan perkembangan, sedangkan lansia membutuhkan nutrisi untuk menjaga daya tahan tubuh dan mencegah penyakit. Selain itu, individu yang memiliki aktivitas fisik tinggi memerlukan asupan energi lebih besar dibandingkan individu dengan aktivitas ringan. Oleh karena itu, pemahaman mengenai konsep dan teori nutrisi sangat penting untuk membantu masyarakat menerapkan pola makan sehat serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pemenuhan nutrisi yang baik.

2. Jenis Nutrisi yang Dibutuhkan Tubuh

Tubuh manusia membutuhkan berbagai jenis nutrisi untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan menjaga kesehatan. Nutrisi tersebut terdiri atas zat gizi makro dan zat gizi mikro. Zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar, sedangkan zat gizi mikro dibutuhkan dalam

jumlah kecil namun tetap memiliki fungsi yang sangat penting. Setiap jenis nutrisi memiliki peranan yang berbeda dalam tubuh, namun seluruhnya saling melengkapi untuk menjaga keseimbangan fungsi tubuh manusia.

Karbohidrat merupakan salah satu nutrisi utama yang dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi. Karbohidrat berfungsi menghasilkan tenaga yang digunakan tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari (Maghfiroh, 2021). Selain itu, karbohidrat juga membantu kerja otak dan sistem saraf agar dapat berfungsi secara optimal. Sumber karbohidrat dapat diperoleh dari nasi, roti, kentang, jagung, gandum, dan berbagai makanan pokok lainnya. Kekurangan karbohidrat dapat menyebabkan tubuh menjadi lemas dan kurang energi, sedangkan kelebihan karbohidrat dapat meningkatkan risiko obesitas dan diabetes.

Protein merupakan zat gizi yang berfungsi membangun dan memperbaiki jaringan tubuh (Akmaliyah, 2025). Protein sangat penting bagi pertumbuhan anak-anak dan remaja karena membantu pembentukan sel dan jaringan tubuh. Selain itu, protein juga berfungsi membentuk enzim, hormon, dan antibodi yang membantu sistem kekebalan tubuh melawan penyakit. Protein dapat diperoleh dari sumber hewani seperti daging, telur, ikan, dan susu, serta sumber nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Kekurangan protein dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan menurunnya daya tahan tubuh.

Lemak juga merupakan nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh sebagai sumber cadangan energi. Lemak membantu melindungi organ tubuh, menjaga suhu tubuh tetap stabil, serta membantu penyerapan vitamin tertentu seperti vitamin A, D, E, dan K (Dongoran et al., 2024). Meskipun sering dianggap buruk bagi kesehatan, lemak tetap dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang cukup. Namun, konsumsi lemak berlebihan terutama lemak jenuh dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan kolesterol tinggi. Oleh karena itu, konsumsi lemak harus disesuaikan dengan kebutuhan tubuh agar tetap sehat.

Selain zat gizi makro, tubuh juga membutuhkan vitamin dan mineral sebagai zat gizi mikro. Vitamin berfungsi membantu berbagai proses metabolisme tubuh serta menjaga kesehatan organ tubuh. Contohnya vitamin A untuk kesehatan mata, vitamin C untuk meningkatkan daya tahan tubuh, dan vitamin D untuk kesehatan tulang. Mineral seperti kalsium, zat besi, magnesium, dan kalium juga memiliki fungsi penting dalam tubuh. Kalsium membantu pembentukan tulang dan gigi, sedangkan zat besi berperan dalam pembentukan sel darah merah. Kekurangan vitamin dan mineral dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan.

Air merupakan komponen penting yang sering kali dianggap sederhana namun memiliki fungsi yang sangat besar bagi tubuh manusia. Sebagian besar tubuh manusia terdiri atas air yang berfungsi membantu proses metabolisme, mengatur suhu tubuh, melancarkan peredaran darah, serta membantu transportasi zat gizi ke seluruh tubuh. Kekurangan air dapat menyebabkan dehidrasi yang berdampak buruk terhadap kesehatan tubuh. Oleh karena itu, kebutuhan cairan tubuh harus dipenuhi setiap hari agar tubuh tetap sehat dan dapat menjalankan fungsi fisiologis secara optimal.

3. Fungsi Nutrisi bagi Tubuh

Nutrisi memiliki fungsi yang sangat penting dalam menjaga kesehatan dan keberlangsungan hidup manusia. Fungsi utama nutrisi adalah sebagai sumber energi bagi tubuh untuk melakukan berbagai aktivitas sehari-hari (Irfan et al., 2023). Setiap aktivitas tubuh, baik aktivitas fisik maupun aktivitas organ dalam tubuh, membutuhkan energi yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi. Karbohidrat dan lemak menjadi sumber energi utama yang membantu tubuh menjalankan berbagai fungsi fisiologis. Tanpa adanya energi yang cukup, tubuh akan mengalami kelelahan dan tidak mampu menjalankan aktivitas secara optimal.

Selain sebagai sumber energi, nutrisi juga berfungsi dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Protein menjadi salah satu zat gizi yang sangat penting dalam membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Pada masa pertumbuhan, anak-anak dan remaja membutuhkan asupan protein yang cukup agar proses pembentukan sel dan jaringan tubuh dapat berjalan dengan baik (I. Ismiati et al., 2025). Nutrisi yang baik juga membantu perkembangan otak dan kemampuan belajar anak sehingga sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan.

Fungsi nutrisi lainnya adalah menjaga dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Vitamin dan mineral memiliki peranan penting dalam membantu tubuh melawan berbagai penyakit dan infeksi. Vitamin C, vitamin D, dan zat besi merupakan beberapa zat gizi yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh (Diyah et al., 2024). Jika tubuh memperoleh asupan nutrisi yang cukup, maka sistem imun akan bekerja lebih baik dalam melindungi tubuh dari berbagai gangguan kesehatan. Sebaliknya, kekurangan nutrisi dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun sehingga tubuh lebih mudah terserang penyakit. Nutrisi juga berfungsi membantu proses metabolisme tubuh. Metabolisme merupakan proses tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang dapat digunakan untuk berbagai aktivitas. Proses ini melibatkan berbagai organ tubuh dan membutuhkan dukungan zat gizi yang cukup agar dapat berjalan dengan baik. Vitamin dan mineral membantu kerja enzim dalam proses metabolisme sehingga tubuh dapat memanfaatkan zat makanan secara maksimal. Jika metabolisme tubuh berjalan baik, maka fungsi organ tubuh juga akan tetap optimal.

Selain menjaga kesehatan fisik, nutrisi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental dan emosional seseorang. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pola makan sehat dapat membantu meningkatkan konsentrasi, memperbaiki suasana hati, dan mengurangi risiko gangguan mental seperti stres dan depresi. Nutrisi yang baik membantu otak memperoleh energi dan zat gizi yang dibutuhkan untuk menjalankan fungsi saraf secara optimal. Oleh karena itu, pola makan sehat tidak hanya penting bagi kesehatan tubuh, tetapi juga bagi kesehatan mental manusia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), dapat disimpulkan bahwa nutrisi merupakan kebutuhan dasar manusia yang memiliki peranan sangat penting dalam menjaga kesehatan dan keberlangsungan fungsi tubuh. Konsep dan teori nutrisi menjelaskan bahwa tubuh membutuhkan berbagai zat gizi dalam jumlah yang cukup dan seimbang agar proses fisiologis dapat berjalan secara optimal. Nutrisi tidak hanya berkaitan dengan makanan yang dikonsumsi, tetapi juga mencakup proses pencernaan, penyerapan, metabolisme, hingga penggunaan zat gizi oleh tubuh. Ketidakseimbangan nutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan zat gizi, dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan yang memengaruhi kualitas hidup manusia.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tubuh membutuhkan berbagai jenis nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air yang masing-masing memiliki fungsi penting bagi tubuh. Nutrisi berfungsi sebagai sumber energi, membantu pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, menjaga sistem kekebalan tubuh, mendukung metabolisme, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Oleh karena itu, penerapan pola makan sehat dan bergizi seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Pemahaman masyarakat mengenai pentingnya nutrisi juga perlu terus ditingkatkan agar kualitas hidup dan kesehatan manusia dapat menjadi lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, A. N., Maelasari, N., & Lusiana, L. (2025). Pemahaman deep learning dalam pendidikan: Analisis literatur melalui metode systematic literature review (SLR). *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(3), 3229–3236.
- Akmaliyah, U. (2025). Protein Molekul Esensial Untuk Metabolisme Dan Imunitas. *Biologika: Jurnal Ilmiah Biologi*, 1(1), 18–26.
- Diyah, N. W., Poerwono, H., Nofianti, K. A., Poernomo, A. T., Hidayati, S. W., & Isnaeni, I. (2024). Pemanfaatan Suplemen Makanan Secara Tepat Guna untuk Menjaga dan Meningkatkan Daya Tahan Tubuh. *Camellia: Clinical, Pharmaceutical, Analytical and Pharmacy Community Journal*, 3(2), 221–237.
- Dongoran, N. F., Ayu, P. S., Hutagaol, R. F. B., & Perangin-angin, R. D. (2024). Pilih Makanan Sehat, Pilih Kesehatan yang lebih Baik. *Maximal Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya Dan Pendidikan*, 2(1), 1–6.
- Fatikasari, R., Wahyani, A. D., & Masrikhiyah, R. (2022). Hubungan asupan makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa SMKN 1 Kota Tegal. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 59–65.
- Fattikasary, A. T., Jayadinata, A. K., Ardiyanti, D., Shofuroh, H., Muqodas, I., Rini, K. P. S., & Fadillah, K. N. (2025). Peran Orang Tua terhadap Pencegahan Stunting pada Anak Usia Dini melalui Perbaikan Pola Makan dan Lingkungan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(1), 3703–3714.
- Irfan, F., Rahman, N., Azzahra, S. F., & Husin, G. M. I. (2023). Pola Makan Sesuai Anjuran Nabi Muhammad SAW Menurut Perspektif Kesehatan. *Journal of Creative Student Research*, 1(5), 393–406.
- Ismiati, I., Asyura, S., Fitriana, N., Pratiwi, R. A., Ibrahim, I., & Nisa, R. (2025). Pentingnya Peran Gizi Seimbang Bagi Remaja Dalam Menunjang Proses Pembelajaran Di Sekolah. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 11(2), 803–810.
- Ismiati, T. T., Widhawati, R., Mahmudatussaadah, A., Dewi, F. R., Prikhatina, R. A., Lestari, N. E., Laksono, R. D., Ulfa, L., & Judijanto, L. (2024). *DASAR-DASAR GIZI: Pengantar Lengkap untuk Nutrisi dan Kesehatan Optimal*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Maghfiroh, R. N. (2021). Nilai Gizi Pangan, Bahan Pangan, Dan Karbohidrat. In *Ilmu Pangan Dan Gizi (Konsep Dan Aplikasi)*.
- Muslihah, N., Habibie, I. Y., Rahmawati, W., Nugroho, F. A., & Wilujeng, C. S. (2022). *Penelitian Kualitatif Gizi*. Universitas Brawijaya Press.
- Nusi, I., Kadir, S., & Aulia, U. (2025). Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 377–389.
- Safitri, A., Marfuah, F. A. R., Wahyuningsih, R. A., Wulandari, S. A., Khairatunisa, S. O., Anggraini, S. N., & Arini, L. D. D. (2025). Konsep Dasar Metabolisme Tubuh, Metabolisme Karbohidrat, Protein, Lemak, Mineral, Elektrolit dan Vitamin. *Journal of Literature Review*, 1(2), 683–687.
- Yunawati, I., Salma, W. O., Jufri, N., Mutmaina, I., Namrin, N., Ramadhan, D., Revalina, R., Rahmadani, S., Zamzam, Z., & Ahmad, N. (2025). Gambaran Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*, 3(1), 40–44.