

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja umumnya dipandang sebagai periode kehidupan dari pubertas sampai dewasa. Tahapan tersebut dalam kehidupan tidak mudah karena masa tersebut peralihan dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Usia remaja adalah periode rentan gizi. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja yaitu gizi kurang (*underweight*) dan gizi lebih (*overweight*) (Arifiyanti, 2016). Perubahan perilaku makan dapat mengarah kepada perilaku makan sehat atau perilaku makan tidak sehat yang mungkin akan membawa ke dampak negatif salah satunya yaitu tidak seimbangnya asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh pada kebutuhan gizi remaja. Dikarenakan pada masa remaja terjadi banyak perubahan fisik dan psikologis. Berbagai perubahan fisik yang terjadi pada remaja merupakan proses yang alamiah, yang akan dilalui oleh setiap individu (Proverawati, A & Erna Kusuma W, 2017).

Remaja putri termasuk kelompok yang sangat rentan mengalami permasalahan gizi, masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh gaya hidup (*life style*), diet ketat, aktivitas fisik, penilaian pada diri sendiri (*body image*) serta pengetahuan gizi seimbang (Ovita, 2019). Citra tubuh (*body image*) adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian positif dan negatif. Dikatakan citra tubuh positif apabila pandangan positif seseorang terhadap tubuhnya dan menerima bentuk tubuh yang dimiliki, sementara itu dikatakan citra tubuh negatif apabila pandangan negatif seseorang terhadap bentuk tubuh dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki (Bimantara, 2019). Citra tubuh (*body image*) pada remaja memiliki hubungan yang dekat dengan keadaan penampilan seperti apa yang dinilai pantas atau tidak pantas berdasarkan berat tubuh (*weight status*) mereka. Beberapa remaja sangat khawatir jika memiliki berat

badan yang dikenal dengan obesitas (*obesity*) (Sari & Abrori, 2019). Obesitas pada remaja berhubungan dengan masalah kesehatan saat dewasa, seperti peningkatan risiko penyakit kardiovaskular (Hardinsyah & Supariasa, 2016). Tidak puasny seorang remaja putri atas bentuk tubuh yang dimilikinya adalah masalah yang cukup kompleks bagi remaja yang mengalaminya (Yusinta, 2019). Hal ini disebabkan pada saat memasuki masa remaja seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuh akan semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal (Ovita, 2019).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 menyatakan remaja kelompok umur 13 – 15 tahun di dunia memiliki status gizi kurus sebanyak 11,1% dan status gizi gemuk sebanyak 16,8%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) menunjukkan remaja kelompok umur 13 -15 memiliki status gizi kurus sebanyak 11% dan status gizi gemuk sebanyak 10,8%. Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Indonesia tahun 2016 pada remaja putri sebanyak 6,7% memiliki status gizi kurus, 27,9% gemuk dan 10,6% sangat gemuk (obesitas). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Indonesia tahun 2017 pada remaja putri sebanyak 1,2% memiliki status gizi sangat kurus, 3,5% kurus, 15,1% gemuk dan 4,3% sangat gemuk (obesitas). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Indonesia tahun 2018 pada remaja putri sebanyak 1,4% memiliki status gizi sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% gemuk dan 4,0% sangat gemuk (obesitas). Hasil Pemantauan Status Gizi (PSG) di Jawa Timur tahun 2018 pada remaja putri sebanyak 9,4% memiliki status gizi kurang, 8,4% memiliki status gizi gemuk, dan 22,3% sangat gemuk (obesitas). Sedangkan yang memiliki status gizi kurus sebesar 5,5%, memiliki status gizi gemuk dan obesitas berdasarkan IMT/U di Kabupaten Gresik sebesar 18,7%.

Masalah gizi sangat berkaitan erat dengan pola makan, karena gizi seseorang sangat tergantung pada kondisi pangan yang dikonsumsi (Suhaimi, 2019). Masalah gizi sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan adanya berbagai pengaruh dari dalam maupun luar yang dapat mudah langsung mengikuti. Selain

itu, remaja terutama remaja putri cepat bereaksi bahkan agresif pada gangguan atau dorongan dari luar yang mempengaruhinya (Fitriani, 2020). Masalah gizi pada remaja dapat terjadi karena berbagai hal, diantaranya karena mereka terbiasa mengkonsumsi makanan yang dipilihnya sendiri tanpa mengetahui kandungan dari makanan tersebut, serta minimnya pengawasan dari orang tuanya. Selain itu kurangnya pengetahuan tentang gizi yang baik, gaya hidup yang kurang sehat, lingkungan pertemanan juga dapat mempengaruhi kebiasaan makan yang akan berdampak pada status gizi remaja (Arisman, 2010). Gizi kurang pada remaja dapat mempengaruhi pada prestasi belajarnya, selain itu dapat mempengaruhi kesehatannya seperti terkena anemia dan penyakit yang lainnya (Yusinta, 2018). Sedangkan gizi lebih pada remaja dapat memberikan dampak seperti meningkatnya resiko penyakit tidak menular di kemudian hari (Adriani, M & Bambang W, 2012).

Selain itu, tidak sedikit remaja putri yang mulai membatasi pola makannya karena takut gemuk. Sebaliknya, gaya hidup yang tidak sehat dan juga kesadaran yang kurang akan kesehatan membuat sebagian besar remaja putri makan secara berlebihan dan menyebabkan kegemukan. Kelebihan energi dapat menimbulkan berbagai masalah seperti kegemukan yang merupakan resiko terjadinya penyakit kronik, sementara jika kekurangan energi menyebabkan menurunnya badan serta mudahnya terserang berbagai penyakit infeksi. Sama halnya dengan protein apabila konsumsinya berlebih akan menyebabkan kegemukan, karna makanan yang mengandung protein tinggi memiliki lemak tinggi (Almatsier, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Yusinta (2019) mengenai hubungan *body image* dengan pola konsumsi dan status gizi remaja putri didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh (*body image*) dengan pola konsumsi. Penelitian lain yang dilakukan Fitriani (2020) mengenai hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, dengan status gizi pada siswa didapatkan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang, dan citra tubuh dengan status gizi.

Bedasarkan penelitian sebelumnya, *body image* dilakukan pada remaja di wilayah perkotaan, remaja putri termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi, seperti gaya hidup (*life style*), diet ketat, aktivitas fisik, penilaian pada diri sendiri (*body image*) serta pengetahuan gizi seimbang. Menurut penelitian Hartati (2016), bahwa perubahan pola konsumsi masyarakat perkotaan yang bergeser dari pola konsumsi rendah karbohidrat, rendah serat dan rendah lemak ke pola konsumsi rendah karohidrat dan rendah serat, tinggi lemak dan tinggi protein mengakibatkan terjadinya pergeseran pola penyakit infeksi menjadi penyakit degenerative dan metabolik. Tumbuhnya kebiasaan makan di luar rumah (*eating out*), *cafe*, *foodcourt*, sekolah, dan kampus yang menyediakan beragam makanan dan minuman cepat saji meningkatkan laju perubahan pola konsumsi masyarakat perkotaan. Makanan dan minuman cepat saji umumnya mengandung energi, kolesterol, dan garam yang sangat tinggi serta miskin serat makanan. Ketersediaan berbagai fasilitas memudahkan masyarakat perkotaan mendapatkan kebutuhan dan keinginannya akan makanan dan minuman cepat saji, sehingga dapat meningkatkan terjadinya kelebihan gizi dan obesitas.

Penelitian ini merupakan lanjutan dari penelitian sebelumnya yang berjudul Hubungan Antara *Body Image* Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja, dimana pada penelitian tersebut dihasilkan kesimpulan bahwa *body image* positif dan kebiasaan makan yang baik status gizi akan lebih baik sedangkan yang memiliki *body image* negatif dan kebiasaan makan yang buruk akan memiliki status gizi sebaliknya atau kurang baik. SMA Yasmu merupakan salah satu sekolah menengah atas di Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. Dipilihnya SMA Yasmu ini, karena lokasi sekolah yang berada di wilayah pertengahan kota, salah satu sekolah menengah atas yang memiliki siswa putri lebih banyak dibanding siswa putra sehingga peneliti memilih sekolah tersebut untuk dilakukan penelitian mengenai citra tubuh. Selain itu, sekolah menengah atas yang memiliki siswa berasal dari latar belakang sosial ekonomi yang beragam.

Media sosial saat ini telah menjadi bagian kehidupan remaja yang dapat digunakan sebagai media pendidikan atau informasi, dapat mengajak siapa saja untuk berpartisipasi. Masa perkembangan (remaja) berpotensi bagi perkembangan fisik atau mental sehingga media sosial dapat memungkinkan membentuk persepsi positif terhadap *body image* (Masitah, Pamungkasari, & Suminah, 2018).

Untuk mengetahui hubungan faktor lain dengan status gizi di SMA Yasmu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Citra Tubuh, Pola Makan Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswi Di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik”.

1.2 Rumusan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah yang ditemukan dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana distribusi faktor citra tubuh siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik ?
2. Bagaimana distribusi faktor pola makan siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik ?
3. Bagaimana distribusi faktor pengetahuan gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik ?
4. Apakah terdapat hubungan citra tubuh dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik ?
5. Apakah terdapat hubungan pola makan dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik ?
6. Apakah terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik ?

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan citra tubuh, pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui distribusi faktor citra tubuh siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik
2. Mengetahui distribusi faktor pola makan siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik
3. Mengetahui distribusi faktor pengetahuan gizi seimbang siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik
4. Mengidentifikasi hubungan citra tubuh dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik
5. Mengidentifikasi hubungan pola makan dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik
6. Mengidentifikasi hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi di SMA Yasmu Manyar Kabupaten Gresik

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan citra tubuh, pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswi di Sekolah Menengah Atas serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama mengikuti perkuliahan di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi siswa

Sebagai pengetahuan agar dapat mengetahui factor-faktor apa yang dapat mempengaruhi Status gizi.

2. Bagi Instansi

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai informasi untuk membuat program terkait zat gizi remaja.

3. Bagi Fakultas Kesehatan

Hasil penelitian bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi penelitiannya selanjutnya terutama mahasiswa/i Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik yang akan meneliti terkait citra tubuh, pola makan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja.

