

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang paling khusus dalam kehidupan manusia (Pritasari, Damayanti dan Lestari, 2017). Remaja merupakan satu periode dalam siklus kehidupan manusia yang mengalami percepatan pertumbuhan menuju dewasa sehingga sangat memerlukan kebutuhan zat gizi yang optimal. Hal ini menjadikan remaja sebagai salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi (Mardalena dan Suryani, 2016). Masalah gizi yang saat ini dihadapi di Indonesia adalah masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih (Thamaria, 2017).

Masalah gizi kurang umumnya terjadi akibat konsumsi energi melalui makanan kurang dari energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Sebaliknya, masalah gizi lebih terjadi akibat konsumsi energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Almatsier, 2001). Masalah gizi yang dihadapi remaja akan menimbulkan berbagai risiko seperti pada masalah kekurangan gizi akan meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi sedangkan kelebihan gizi akan menjadi pemicu timbulnya gangguan metabolic dan penyakit degeneratif (Zulfianto dan Rachmat, 2017). Risiko lain yang dapat timbul akibat masalah gizi pada remaja berupa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang tidak optimal, mengurangi konsentrasi belajar, mengurangi aktivitas dan sosialisasi, tidak tercapainya kematangan fungsi seksual serta tidak tercapainya bentuk dewasa (Pritasari, Damayanti dan Lestari, 2017).

Penyebab lain yang dapat menimbulkan masalah gizi kurang disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu makanan yang tidak seimbang dan kesehatan. Sedangkan masalah gizi lebih dapat disebabkan karena kemajuan ekonomi pada sebagian masyarakat yang disertai dengan kurangnya pengetahuan gizi dan menu makanan yang tidak seimbang, dan kesehatan (Mardalena dan Suryani, 2016).

Menurut WHO, pada tahun 1990 prevalensi status gizi obesitas pada remaja berdasarkan IMT sebesar 4,2% dan terjadi kenaikan pada tahun 2010 menjadi 6,7%. Pada tahun 2020 kasus obesitas pada remaja diperkirakan akan meningkat menjadi 9,1% (WHO, 2016). Sedangkan menurut Cameron *et al.*, (2011) prevalensi gizi kurang (*underweight*) pada tahun 2010 di dunia sebesar 14,9% dan berdasarkan regional, prevalensi gizi kurang paling tertinggi terdapat di Asia Tenggara sebesar 27,3%.

Sementara di Indonesia, berdasarkan laporan nasional Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% dan usia 16-18 tahun sebesar 8,1% pada status gizi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Sedangkan hasil laporan Riskesdas tahun 2018 di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi remaja usia 13-15 tahun sebesar 7,3% dan usia 16-18 tahun sebesar 5,1% status gizi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 17,7% pada remaja usia 13-15 tahun dan 14,9% pada remaja usia 16-18 tahun.

Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah *body image*, hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Bimantara, Adriani dan Suminar, (2019) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki oleh seseorang mengenai perasaan puas atau tidak puas terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian negatif ataupun positif pada dirinya tersebut (Rombe, 2013). *Body image* dapat terjadi pada remaja pascapubertas akibat perubahan bentuk dan berat badannya sehingga menyebabkan remaja tidak puas dengan postur tubuh yang dimiliki meskipun normal atau bahkan kurang berat badan (Cash and Pruzinsky, 2002). Selain itu, *Body image* dapat terjadi akibat persepsi yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini yang menyebabkan sebagian besar remaja melakukan berbagai cara yang tidak sehat demi mencapai kepuasannya (Nomate, Nur dan Yoy, 2017).

Namun tindakan yang diambil remaja sering menimbulkan bahaya bagi diri mereka sendiri seperti tindakan dalam menurunkan berat badan dengan cara diet yang tidak sehat serta mengurangi porsi makan secara berlebihan sehingga akan mempengaruhi status gizi mereka. Selain mempengaruhi status gizi, *body image* negatif juga dapat menimbulkan risiko berupa depresi atau gangguan psikologis pada remaja, serta kurangnya kepercayaan diri (Bimantara, Adriani dan Suminar, 2019).

Dari penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nurleli, (2019) tentang hubungan *Body image* dengan status gizi remaja memperoleh hasil bahwa terdapat

hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 10 Makasar dengan nilai $P\text{-value} = 0,048 < 0,05$. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Hendarini, (2018) menunjukkan hasil yang tidak jauh berbeda dengan penelitian sebelumnya dimana nilai $P\text{-value}$ yang diperoleh sebesar $0,039 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Body image* dengan status gizi remaja di SMAN 1 Kampar.

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Rosidawati, Pudjiati dan Prayetni, (2019) yang menunjukkan hasil yang sama dimana terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja di SMA PGRI Jakarta Timur dengan nilai $P\text{-value} = 0,002 < 0,05$. Hasil penelitian ini juga sama dengan hasil yang diperoleh Putri, Ani dan Ariastuti, (2018) dimana nilai $P\text{-value}$ yang diperoleh sebesar $0,002 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *Body image* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Gianyar. Penelitian yang sama selanjutnya dilakukan oleh Bimantara, Adriani dan Suminar, (2019) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 9 Surabaya dengan nilai $P\text{-value} = 0,001 < 0,05$.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di MAS Amaliyah Sunggal melalui wawancara secara langsung kepada siswa/i, terdapat suatu masalah dimana sebagian dari mereka sering kali tidak percaya diri terhadap penampilannya karena merasa tidak sesuai dengan keinginannya. Hal ini membuat mereka melakukan usaha untuk menaikkan berat badan maupun menurunkan berat badan dengan caranya sendiri. Dimana usaha yang dilakukan untuk menaikkan berat badannya

dengan banyak mengonsumsi makanan yang berlemak serta mengonsumsi susu penambah berat badan. Meskipun merasa kurus, namun masih ada dari mereka yang melewati jam makan karena tidak selera untuk makanan dan males untuk makan. Sedangkan usaha yang dilakukan untuk menurunkan berat badan dengan mengurangi porsi makan, tidak mengonsumsi nasi dan bahkan memilih untuk tidak makan sama sekali. Mereka melakukan hal ini karena tidak paham bagaimana konsep diet yang baik dan benar. Meskipun mereka merasa gemuk, namun mereka masih saja mengonsumsi cemilan/jajanan yang tinggi akan kalori.

Berdasarkan survei yang dilakukan di MAS Amaliyah Sunggal dengan menyebarkan kuesioner BSQ sebagai alat untuk mengukur *body image* remaja baik laki-laki maupun perempuan dengan responden sebanyak 63 orang yang terdiri dari siswa/i kelas 1 dan 2 SMA, terdapat 24 (38%) responden memiliki *body image* negatif atau merasa kurang puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya terutama pada berat badan mereka. Sedangkan 39 (62%) responden *body image* positif atau merasa puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Dari hasil perhitungan IMT pada 63 responden terdapat 4 (6,3%) responden memiliki status gizi kurang, 40 (63%) responden memiliki status gizi normal, 6 (10%) responden memiliki status gizi lebih dan 13 (21%) responden memiliki status gizi obesitas. Sedangkan perhitungan IMT pada 24 (100,0%) responden yang memiliki *body image* negatif, terdapat 1 (4%) responden memiliki status gizi kurang, 12 (50%) responden memiliki status gizi normal, 3 (12,5%) responden memiliki status gizi lebih dan 8 (33%) responden memiliki status gizi obesitas.