

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi didefinisikan sebagai kondisi yang ditentukan oleh jumlah energi dan zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan dengan efek fisik yang dapat diukur. Selain faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan, dan budaya, pola konsumsi energi dan protein juga dapat mempengaruhi status gizi. Masalah gizi dan perubahan kebiasaan pola makan serta pola konsumsi makanan bergizi pada remaja dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi. (Kamah, 2020).

Ilmu gizi adalah bidang yang menyelidiki bagaimana makanan mempengaruhi kesehatan tubuh. Selain itu ilmu ini juga menjelaskan tentang jenis dan jumlah nutrisi yang terkandung dalam makanan, bagaimana proses metabolisme mempengaruhi penyerapan nutrisi tersebut serta dampak negatif yang terjadi jika tubuh kekurangan nutrisi penting penjelasan tentang gizi. Sumber daya manusia Indonesia sangat bergantung pada asupan gizi yang sehat. Memahami tentang gizi adalah salah satu hal yang mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Untuk mendukung tumbuh kembang dan kesehatan tubuh, makanan yang dikonsumsi harus mencukupi kebutuhan, baik dalam jumlah, kualitas, serta variasinya (Wongkar et al., 2021).

Dengan perkembangan teknologi baru, media massa semakin modern sehingga memudahkan publik untuk melihat atau mendapatkan informasi lebih cepat, salah satunya melalui media sosial. Media sosial adalah salah satu teknologi informasi yang digunakan untuk berkomunikasi, menyebarkan informasi dan mencapai tujuan. Media sosial semakin banyak digunakan oleh remaja dan orang dewasa karena memungkinkan akses ke banyak teman. Gambar atau foto yang mudah dilihat seperti foto teman sebaya atau selebriti, bisa mempengaruhi cara remaja melihat penampilan mereka. Penelitian menunjukkan hubungan nyata antara frekuensi penggunaan Instagram dan cara seseorang mengidentifikasi penampilan fisiknya. Facebook, TikTok merupakan beberapa contoh media sosial yang banyak digunakan orang pada tahun 2022 (Purwati, 2023).

Menurut WHO, pada tahun 2022 sekitar 2,5 miliar orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan (*overweight*), termasuk 890 juta diantaranya hidup dengan obesitas. Prevalensi *overweight* pada dewasa mencapai sekitar 43%, sedangkan obesitas sekitar 16% pada populasi usia dewasa. Sejak

1990, prevalensi obesitas dewasa dari 7% menjadi 16% pada tahun 2022. Di berbagai wilayah, terutama negara yang berpenghasilan tinggi dan menengah, angka overweight & obesitas meningkat. Contoh di Amerika sebanyak 67% dewasa mengalami *overweight*/ obesitas pada tahun 2022. Ini menunjukkan tren peningkatan beban gizi lebih yang sangat signifikan dibandingkan dua decade sebelumnya. Data ini memperlihatkan bahwa gizi kurang tidak lagi satu-satunya persoalan, melainkan telah muncul tantangan besar berupa obesitas global.

Di perkirakan akan semakin banyak orang di seluruh dunia yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan karena beberapa alasan, termasuk konsumsi makanan padat energi, tinggi lemak dan gula tetapi rendah vitamin dan mineral. konsumsi energi yang berlebihan akan menghasilkan lemak dalam tubuh. Perubahan pola makan ini semakin cepat karena pertumbuhan informasi teknologi dan globalisasi ekonomi, yang menghasilkan arus budaya makanan yang signifikan dari negara lain. Karena perkembangan ekonomi, masalah gizi seperti kegemukan dan obesitas akan meningkat (Rikandi & Elvisa, 2020).

Remaja adalah bagian dari kehidupan manusia. Masa remaja adalah masa yang paling sering dibicarakan dan mengalami banyak perubahan. Bagi Sebagian besar orang, ini merupakan awal pubertas. Pada titik ini, istilah “ menyukai lawan jenis ” dan perubahan hormon lainnya akan muncul. Selain itu, remaja adalah usia yang rentan terhadap masalah gizi. Mereka dapat mengalami masalah gizi kurang, yang dikenal sebagai *underweight*, atau *overweight*, yang tentu saja tidak baik karena masa pertumbuhan, sehingga mereka harus mendapatkan gizi yang seimbang, bukan kurang atau lebih. Remaja memerlukan gizi yang seimbang. Untuk memberikan dampak positif pada pertumbuhan remaja, perilaku makan mereka juga harus mencakup keseimbangan gizi (Khoirum Ma'sunnah, 2021).

Berdasarkan survey awal di Universitas Prima Indonesia tahun 2025 pada mahasiswa Kesehatan Masyarakat angkatan 2023 diketahui sebanyak 10 responden mahasiswi. Rentan usia 18-22 tahun, dengan jumlah gizi lebih sebanyak 6 orang, gizi baik sebanyak 1 orang, dan gizi kurang 3 orang. Pada survey awal ini diketahui bahwa terdapat 4 orang sebagai perantau yang tinggal di kost, 2 orang sebagai perantau yang tinggal di rumah saudara, dan 4 orang domisili medan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah “Hubungan Citra Tubuh dengan Status Gizi Pada Mahasiswi di Universitas Prima Indonesia 2025”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Status Gizi Pada Mahasiswi di Universitas Prima Indonesia 2025

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan penelitian ini adalah sebagai beriku :

1. Mengetahui gambaran citra tubuh pada mahasiswi di Universitas Prima Indonesia tahun 2025.
2. Mengetahui status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswi di Universitas Prima Indonesia tahun 2025.
3. Mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswi di Universitas Prima Indonesia tahun 2025.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Responden

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu solusi bagi responden dalam memahami pentingnya citra tubuh yang positif dan meningkatkan kesadaran diri serta mendorong perilaku hidup sehat untuk menjaga status gizi yang optimal.

1.4.2 Bagi Institusi Program Studi

Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi institusi dalam merancang program promosi kesehatan yang mendukung citra tubuh positif dan status gizi yang baik dikalangan mahasiswi.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Dari penelitian ini diharapkan sebagai masukan bagi tenaga kesehatan dalam merancang edukasi dan intervensi yang tepat terkait citra tubuh dan status gizi mahasiswi, guna mencapai keseimbangan antara kesehatan fisik dan mental.

