

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan disebut masa remaja. Perubahan sosial, psikologis, dan biologis semua terjadi sepanjang transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa. (Bariyyah *et al.*, 2016). Masa ini berada pada rentang usia 10-19 tahun (WHO, 2015). Pertumbuhan fisik pada remaja sangat pesat terutama pada remaja putri (Muri'ah, 2020). Penting untuk merasa puas dengan perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas. Namun, pada umumnya rasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya masih banyak dirasakan oleh remaja putri (Ifdil *et al.*, 2017)

Citra tubuh yaitu suatu penilaian individu terhadap penampilannya (Ifdil *et al.*, 2017). Terdapat *body image* positif dan negatif. Adapun gizi optimal didukung oleh persepsi *body image* positif. Setiap orang memiliki perspektif unik tentang tipe tubuh mereka. Misalnya ada orang yang bilang gemuk padahal kurus dan sebaliknya (Kristi, 2021). Hal ini dapat berdampak pada pembatasan konsumsi makanan, yang dapat mengakibatkan nutri yang tidak memadai (Mulyati, 2019). Selain itu, remaja masa kini cenderung kurang aktif secara fisik, bermain komputer lebih sering dilakukan oleh remaja, gadget, konsol game, dan menonton *television*. Jika aktivitas fisik seperti kebiasaan berolahraga kurang seimbang dengan pengeluaran energi, maka akan menyebabkan kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan (Kumala *et al.*, 2019). Kurangnya pendidikan gizi merupakan unsur lain yang berkontribusi terhadap masalah gizi pada remaja. Wawasan tentang konsumsi makanan yang rendah akan berpengaruh pada pola konsumsi makan yang salah (Fitriani, 2020). Buruknya status gizi diakibatkan oleh sikap dan perilaku asupan makanan yang salah. Status gizi negatif, yaitu status gizi kurang atau kelebihan berat badan, muncul karena kurangnya pengetahuan dibidang gizi (Jayanti & Novananda, 2017).

Sebanyak 8,1% remaja berusia 16 hingga 18 tahun mengalami gizi buruk, dan 13,5% remaja mengalami gizi lebih (Kemenkes RI, 2018). Data Pemantauan Status

Gizi (PSG) DKI Jakarta 2017 menunjukkan ada 6,3% orang sangat gemuk (obesitas), 21,2% gemuk, 4,7% kurus, dan 2,3 persen orang sangat kurus. Menurut data Riskesdas 2018, pada remaja usia 16 hingga 18 tahun di wilayah Jakarta Selatan, prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U adalah 1,97% sangat kurus, 9,33% kurus, 14,52% gemuk, dan 7,32% sangat gemuk. Malnutrisi yang dialami remaja akan berdampak buruk di kemudian hari, remaja yang kurang gizi mempengaruhi reproduksi, dan remaja yang kelebihan berat badan lebih rentan terhadap penyakit degeneratif (Mulyati, 2019).

Menurut penelitian (Amin et al., 2019) ada hubungan substansial antara citra tubuh dan status gizi remaja menurut hasil penelitian (Khasanah *et al.*, 2016), aktivitas fisik dan status gizi remaja berhubungan Kemudian, pada riset (Novitasari, 2021) juga menemukan adanya hubungan antara kesadaran mereka akan gizi seimbang dengan status gizi remaja. Dengan pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Perubahan tubuh yang tidak sesuai yang dialami remaja terkadang membuat mereka merasa tidak nyaman, karena keadaan mereka ingin menjadi seperti teman mereka yaitu memiliki tubuh yang sempurna yang menjadi idola mereka. Remaja mungkin ingin beberapa bagian tubuh lebih besar dan yang lain lebih kecil. Perasaan ini dapat mengarahkan mereka untuk mencoba mengubah tubuh mereka melalui diet yang tidak tepat (Kristi, 2021). Menurut Riskesdas (Kemenkes RI, 2018), prevalensi status gizi pada remaja yang berusia 16 sampai 18 tahun adalah 8,1% memiliki status gizi yang buruk, 13,5% dengan status gizi berlebih. Hasil Surveilans Status Gizi Remaja Putri (PSG) DKI Jakarta 2017 adalah 2,3% sangat kurus, 4,7% kurus, 21,1% gemuk dan 6,3% sangat gemuk (obesitas). Dengan pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022.

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara *body image*, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui usia remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022
- b. Mengetahui citra tubuh remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022
- c. Mengetahui aktivitas fisik remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022
- d. Mengetahui pengetahuan gizi seimbang remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022
- e. Mengetahui status gizi remaja putri SMA Negeri dengan indikator IMT/U di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022
- f. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022
- g. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022
- h. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan IMT/U pada remaja putri SMA Negeri di Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan Tahun 2022

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Responden**

Untuk mempertahankan status gizi yang optimal, memberikan suatu informasi kepada remaja putri tentang hubungan antara citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan tentang gizi seimbang.

#### **I.4.2 Bagi Masyarakat**

Memberikan informasi tentang hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan IMT/U pada siswi SMA dan diharapkan dapat menjadi sarana edukasi untuk meningkatkan kesadaran perilaku hidup sehat khususnya pada remaja putri.

#### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk mengatasi masalah gizi pada remaja usia 15 hingga 18 tahun untuk menurunkan prevalensi gizi kurang dan gizi lebih, serta dapat dijadikan sebagai sumber referensi bagi peneliti selanjutnya.