BAB I
PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja adalah tahapan perubahan seseorang menuju dewasa dalam rentang umur 10-19 tahun (Bimantara dkk. 2019). Remaja dapat dikatakan sebagai golongan umur yang essensial dibandingkan golongan umur lainnya. Pada tahapan tersebut, tubuh mengalami transisi akibat perkembangan dirinya. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan tubuhnya baik secara jasmani, emosional maupun hormon dalam tubuhnya sehingga sering mengalami hilangnya kepercayaan diri (Tasnim, 2019). Remaja yang memiliki kualitas baik dalam dirinya dapat menjadi penerus bangsa yang lebih baik lagi jika kebutuhan gizinya telah terpenuhi sejak dini. Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh kebutuhan zat gizi, kebiasaan makan, pengetahuan, pendidikan, jenis kelamin, kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur, aktivitas fisik, citra tubuh, dan faktor genetik dari orang tua (Amraini dkk. 2020).

Secara nasional, persentase status gizi remaja di Indonesia jika dilihat dari IMT menurut Umur terdiri dari beberapa kategori yang meliputi status gizi sangat kurang sebesar 1,4%, kurang sebesar 6,7%, normal sebesar 78,3%, gemuk sebesar 9,5%, dan obesitas sebesar 4,0%. (Dewi & Adriyanti, 2020). Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia menyatakan persentase status gizi remaja pada umur 16-18 tahun di Kota Depok jika dilihat dari IMT menurut Umur sebesar 1,02% tergolong sangat kurus, 5,10 % tergolong kedalam status gizi kurus, 70,0% tergolong normal, 18,13% tergolong gemuk, dan 5,75% tergolong ke dalam status gizi obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Dalam penelitian terdahulu diketahui terdapat hubungan terkait *body image* terhadap status gizi serta mayoritas subyek dengan *body image* negatif lebih banyak memiliki status gizi lebih (81,8%) (Dewi & Adriyanti, 2020).

Aktivitas fisik merupakan satu diantara beberapa variabel yang sangat berpengaruh terhadap status gizi. Di masa pandemi seperti ini, kebanyakan orang memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah dari sebelumnya. Aktivitas fisik yang menurun terjadi karena adanya pembatasan sosial baik disekolah maupun di lingkungan tempat tinggal. Aktivitas fisik merupakan gerakan dalam intensitas sedang yang dilakukan seseorang dengan durasi 30 menit setiap harinya (Mutiara dkk. 2021). Saat ini, kebanyakan dari remaja merasa malas untuk melakukan olahraga dirumah. Mereka lebih menyukai melakukan aktivitas sedentary seperti menonton tv, bermain *handphone*, dan hanya rebahan di tempat tidur. Penyebab malnutrisi remaja didasari oleh daya terima pada perubahan tubuh sehingga menimbulkan berbagai macam pertanyaan mengenai dirinya, memiliki keinginan untuk diterima oleh teman sebaya bahkan keinginan untuk memiliki daya tarik lebih dengan lawan jenisnya. Daya terima pada perubahan tubuh yang rendah dapat menyebabkan ketidakpercayaan diri pada remaja.

Rendahnya pemahaman terkait gizi menyebabkan malnutrisi yang dialami oleh remaja (Arieska & Herdiani, 2020). Pengetahuan terkait gizi merupakan hasil dari analisis yang menghasilkan pemahaman mengenai aspek gizi, serta interaksi antara zat yang dikonsumsi dengan kesehatan individu. Remaja dengan pemahaman terkait gizi yang rendah dapat menjadi penyebab kesalahan dalam mengambil keputusan remaja yang rendah terhadap pentingnya memenuhi kebutuhan gizi pada dirinya dan menjaga keseimbangan asupan sehingga menyebabkan masalah gizi jika dibiarkan berkelanjutan dalam jangka panjang. Hal tersebut dicerminkan dari perilaku makan remaja yang kurang baik dan berujung menjadi kebiasaan makan yang kurang baik pada remaja. Sering kali remaja mengalami malnutrisi akibat pola atau kebiasaan makan yang tidak bergizi dan teratur (M. Pantaleon, 2019). Tingkat pemahaman terkait gizi berkaitan dengan tindakan yang dilakukan oleh remaja khususnya dalam memilih makanan dan asupan dengan tepat, bergizi, beragam dan seimbang (Paat dkk. 2021).

Pada survey awal yang telah dilaksanakan kepada 20 responden yang terpilih secara acak, didapatkan 13 orang dari 20 orang responden memiliki citra tubuh negatif sehingga mereka kurang memiliki kepercayaan diri pada tubuh mereka. Selain itu, rata – rata intensitas aktivitas fisik yang dimiliki yaitu sedang hingga cenderung tinggi. Studi pendahuluan dilakukan melalui penyebaran kuesioner terkait *body image*, aktivitas fisik, dan pengetahuan terkait gizi seimbang dengan menggunakan *Google Form.* Berdasarkan data mengenai status gizi yang tertera diatas dan didorong oleh hasil studi pendahuluan mengenai citra tubuh, dan aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Ilmu kesehatan, maka peneliti terdorong untuk melakukan analisis lebih dalam terkait hubungan *body image*, aktivitas fisik, pola konsumsi, dan pemahaman gizi terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Dalam analisis ini, variabel yang akan diambil yaitu *body image*, aktivitas fisik, pola konsumsi, dan pemahaman gizi serta status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan melalui penyebaran kuesioner, dan pengukuran secara langsung.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian data yang didorong oleh hasil studi pendahuluan, diketahui bahwa citra tubuh merupakan salah satu hal penting yang dapat mempengaruhi psikologis remaja. Semua orang menginginkan bentuk tubuh yang baik menurut dirinya. Persepsi terhadap citra tubuh dapat membuat seorang remaja kehilangan kepercayaan dirinya. Sesuai hasil studi pendahuluan, para remaja memiliki persepsi pada citra tubuh yang cenderung negatif. Sebagian besar remaja hanya menginginkan bentuk tubuh yang dmenurutnya ideal tanpa atau dengan melakukan aktivitas fisik. Dengan adanya persepsi citra tubuh yang buruk tanpa disadari dapat menyebabkan seorang remaja memiliki pola kebiasaan makan yang tidak tepat sehingga dapat menimbulkan defisit zat gizi. Menurut Riset Kesehatan Dasar Republik Indonesia menyatakan status gizi remaja dengan rentang umur 16-18 tahun di Kota Depok jika dilihat dari IMT menurut Umur sebesar 1,02% tergolong sangat kurus, 5,10 % tergolong kedalam status gizi kurus, 70,0% tergolong normal, 18,13% tergolong gemuk, dan 5,75% tergolong

obesitas. Hal tersebut mendorong peneliti untuk meneliti terkait hubungan antara citra tubuh, aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan pengetahuan terkait gizi seimbang terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2022.

Berdasarkan pernyataan diatas, didapatkan beberapa rumusan masalah yang mendasari penelitian ini diantaranya:

a. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta?
b. Apakah terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh dengan jenis kelamin mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta?
c. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta?
d. Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta?
e. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta?

I.3 Tujuan

I.3.1 Tujuan Umum

Peneliti melakukan analisis ini bertujuan mengetahui hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan pengetahuan terkait gizi seimbang terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

a. Mengidentifikasi besaran karakteristik responden berdasarkan usia, dan jenis kelamin mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
b. Mengidentifikasi besaran citra tubuh, aktivitas fisik, kebiasaan makan, pengetahuan gizi seimbang dan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
c. Mengkaji hubungan citra tubuh dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
d. Mengkaji hubungan citra tubuh dengan jenis kelamin mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
e. Mengkaji hubungan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
f. Mengkaji hubungan kebiasaan makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
g. Mengkaji hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Manfaat bagi responden yaitu sebagai bahan penilaian mengenai status gizi, bermanfaat menambah wawasan terkait hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan kebiasaan makan terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

I.4.2 Bagi Institusi

Manfaat yang didapatkan institusi yaitu sebagai tambahan dalam informasi data dan gambaran terkait status gizi dan permasalahan yang dialami mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

I.4.3 Bagi Pengetahuan

Bagi pengetahuan bisa membantu mengembangkan ilmu pengetahuan terbaru terkait hubungan *body image*, aktivitas fisik, pola konsumsi dan pemahaman terkait gizi seimbang terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.