

BAB I

PENDAHULUAN

I.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis dalam diri seseorang. Pertumbuhan pada usia anak yang relatif terjadi dengan kecepatan yang sama, secara mendadak meningkat saat memasuki usia remaja. Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif, dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus (Soetardjo, 2011).

Status gizi kurang menimbulkan dampak yang dapat menurunkan kualitas hidup seseorang. Remaja yang berada dalam kategori kurus mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal. Kurang gizi pada usia muda dapat berpengaruh terhadap perkembangan mental, terutama kemampuan berpikir (Almatsier, 2005). Selanjutnya pada masa dewasa dapat beresiko melahirkan anak dengan berat lahir yang rendah (Soetjningsih, 1995). Dampak yang dapat ditimbulkan oleh berat badan yang kurang sangatlah besar karena mengurangi kemampuan seseorang untuk berkembang dalam berbagai aktivitas kehidupan. Dengan konsekuensi apabila masalah gizi ini tidak ditangani dengan baik maka akan berdampak pada siklus berikutnya.

Di negara-negara berkembang seperti Bangladesh, India, Indonesia, Myanmar, Nepal, Srilanka, dan Thailand, proporsi kejadian wanita yang mengalami KEK adalah 15-47% yaitu dengan BMI kurang dari 18,5. Adapun negara yang mengalami proporsi kejadian tertinggi adalah Bangladesh yaitu 47%, sedangkan Indonesia menjadi urutan keempat terbesar setelah India dengan proporsi kejadian 35,5%, dan yang paling rendah adalah Thailand dengan proporsi kejadian 15-25% (WHO, 1997). Patil (2009) di India menemukan bahwa terdapat 69,3% remaja perempuan dengan status gizi kurang. Penelitian di Arab Saudi memperlihatkan bahwa 17,6% remaja memiliki status kurang gizi (El-Qudah, 2012). Data Riskesdas 2013 menunjukkan sebanyak 11 provinsi di Indonesia mempunyai prevalensi anak perempuan umur 16-18 tahun memiliki status gizi

kurus diatas prevalensi nasional 9,4%. Salah satu dari provinsi tersebut adalah Jawa Barat.

Penyebab remaja berada dalam status gizi kurang dapat dikategorikan menjadi penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung seorang remaja mengalami gizi kurang berupa asupan makanan yang kurang dan penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung adalah ketidakcukupan persediaan makanan, pola asuh yang salah, dan kurangnya sanitasi serta pelayanan kesehatan yang tidak memadai. Penyebab langsung dan tidak langsung dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu sosial ekonomi yang rendah, dan gaya hidup yang buruk (UNICEF, 1998).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sada M dkk (2012), didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan bermakna antara citra tubuh dan aktivitas fisik dengan status gizi menurut Indeks Masa Tubuh (IMT). Penelitian lain yang dilakukan oleh Wulan (2015) tentang Citra tubuh, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik, dapat disimpulkan sebagian besar siswi memiliki konsumsi energi kurang (65,4%).

Berdasarkan penelitian Cash dan Linda (2011) menyebutkan bahwa pada majalah *fashion* wanita, kebanyakan wanita digambarkan dengan perawakan muda, tinggi, wanita berkaki panjang, bermata besar, berpayudara besar, dan kebanyakan berkulit putih. Karakteristik fisik yang paling menonjol dari model ini adalah mereka sangat kurus. Paparan model majalah memiliki efek negatif pada *body image* perempuan, dimana rata-rata ukuran tubuh model ini sangatlah kurus (Clay, 2005).

Tipe ideal ini kemudian diteruskan oleh pengaruh sosial budaya, terutama media, keluarga, rekan-rekan dan model. Mustahil tidak cocok dengan tipe yang ideal kurus, sehingga mereka kecewa dengan bentuk tubuh mereka dan menyebabkan ketidakpuasan *body image*(citra tubuh). Hal ini menyebabkan diet dan upaya lainnya untuk mengejar bentuk tubuh kurus, yang akhirnya berdampak pada gejala *eating disorder* (Cash dan Linda, 2011). Selain itu, masalah *body image* remaja didorong oleh isu-isu ketertarikan romantisme dengan lawan jenis. Jika menjadi populer dengan lawan jenis dan memiliki pasangan dianggap

penting, maka remaja putri lebih mungkin untuk memiliki *body image* negatif (Cash dan Linda, 2011).

Status gizi remaja juga dipengaruhi oleh gaya hidup (*life style*) (Serly, 2015). Gaya hidup tidak sehat serta kurangnya kesadaran remaja akan kesehatan menyebabkan banyak remaja makan secara berlebihan dan mengakibatkan obesitas (Arisman, 2010). Remaja yang memiliki asupan energi tetapi tidak diiringi dengan aktivitas yang cukup untuk pembakaran energi tersebut menyebabkan seseorang menjadi obesitas. Pengaruh teman sebaya (*peer*) sangat kuat selama masa remaja. Remaja mengekspresikan kemampuan dan kesediaan mereka untuk menyesuaikan diri dengan kelompok teman sebaya dengan mengadopsi pemilihan makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebaya, misalnya pemilihan makanan *junk food* (Brown, 2013).

Remaja pada umumnya memiliki kesalahan informasi tentang gizi. Kesalahan informasi ini dapat menjadi masalah bagi mereka, mereka mungkin akan lebih memilih jenis diet yang menurut mereka benar dengan tidak memperhatikan sudut pandang gizinya sama sekali. Seringkali remaja kurang mengerti bahwa pada tiap makanan yang memiliki zat gizi yang berbeda dan peranan zat tersebut dalam tubuh mereka. Ketika seseorang tidak mengerti prinsip dasar gizi dan tidak sadar akan kandungan zat gizi pada tiap makanan yang berbeda, hal ini akan menjadi sulit untuk menentukan makanan yang dapat memnuhi kebutuhan gizi mereka (McWilliams, 1993).

Berdasarkan uraian di atas, terganggunya asupan makanan karena adanya distorsi citra tubuh sudah mulai tampak pada remaja khususnya remaja putri di daerah perkotaan dan pedesaan di Indonesia. Hal ini tentunya akan mempengaruhi status zat gizi remaja yang mengarah pada terjadinya kasus gizi kurus. Dengan demikian, penulis tertarik untuk meneliti tentang gambaran persepsi citra tubuh, gaya hidup (asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik), dan pengetahuan gizi serta hubungannya terhadap status gizi pada siswi di SMAN 1 Cibinong. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Cibinong terhadap 20 siswi didapatkan 35% siswi tergolong kurus, 15% tergolong normal dan 50% tergolong gizi lebih (Vivil, 2016). Selain itu, SMAN 1 Cibinong merupakan sekolah negeri sehingga dapat diindikasikan bahwa siswinya berasal

dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi yang beragam (populasi heterogen). Oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian sampel yang representatif sehingga hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk melihat gambaran umum dan hubungan antara citra tubuh, gaya hidup (asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan, dan aktifitas fisik), dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswi SMAN 1 Cibinong.

I.2. Rumusan Masalah

Remaja pada masa sekarang banyak dipengaruhi oleh informasi yang didapat dari mudahnya akses informasi apapun termasuk dalam hal gizi. Pada masa remaja biasanya perkembangan fisik banyak dipengaruhi oleh asupan gizi serta aktifitas yang mereka lakukan sehari-hari. Permasalahannya adalah ketika remaja mendapatkan hal tentang citra tubuh, yang mereka dapatkan dari mudahnya mengakses informasi tentang citra tubuh yang ideal. Padahal tidak semua informasi mereka dapatkan benar dalam hal asupan gizi pada masa remaja. Berdasarkan studi awal yang dilakukan di SMAN1 Cibinong terhadap 20 siswi didapatkan 35% tergolong kurus, 15% tergolong normal dan 50% tergolong gizi lebih. Didalam penelitian ini belum pernah adanya penelitian di sekolah ini.

Pada saat remaja adalah masa dimana remaja mudah dipengaruhi dalam hal berkaitan dengan citra tubuh, contohnya mereka memandang bahwa tubuh yang ideal itu adalah tubuh yang kurus padahal tidak demikian. Cara pandang remaja terhadap citra tubuh sangat dipengaruhi oleh arus informasi dan budaya yang sedang populer pada saat ini, seperti industri musik, film, dan lain-lain dimana terdapat figur yang menjadi idola remaja pada saat ini. Oleh karena itu perlu dilakukan study tentang perbedaan status gizi siswi SMAN I Cibinong berdasarkan citra tubuh, gaya hidup, dan pengetahuan gizi tahun 2016.

I.3. Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan status gizi siswi SMAN 1 Cibinong berdasarkan citra tubuh, gaya hidup (asupan zat gizi, aktifitas fisik, dan kebiasaan sarapan), dan

pengetahuan gizi terhadap status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Cibinong, Kabupaten Bogor.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Memperoleh gambaran status gizi pada siswi SMAN 1 Cibinong Kabupaten Bogor.
- b. Memperoleh gambaran persepsi citra tubuh pada siswi SMAN 1 Cibinong Kabupaten Bogor.
- c. Memperoleh gambaran pengetahuan gizi pada siswi di SMAN 1 Cibinong Kabupaten Bogor.
- d. Memperoleh gambaran aktivitas fisik pada siswi SMAN 1 Cibinong Kabupaten Bogor.
- e. Memperoleh gambaran asupan zat gizi (energi, karbohidrat, lemak, dan protein) pada siswi di SMAN 1 Cibinong Kabupaten Bogor.
- f. Memperoleh gambaran kebiasaan sarapan pada siswi di SMAN 1 Cibinong Kabupaten Bogor.
- g. Memperoleh ubungan status gizi berdasarkan persepsi citra tubuh pada siswi di SMAN 1 Cibinong Kabupaten Bogor.
- h. Menganalisis hubungan status gizi berdasarkan pengetahuan gizi pada siswi di SMAN 1 Cibinong Kabupaten Bogor.
- i. Menganalisis hubungan status gizi berdasarkan aktifitas fisik pada siswi di SMAN 1 Cibinong Kabupaten Bogor.
- j. Menganalisis hubungan status gizi berdasarkan asupan zat gizi (energi, karbohidrat, lemak, dan protein) pada siswi di SMAN 1 Cibinong Kabupaten Bogor.
- k. Menganalisis hubungan status gizi berdasarkan kebiasaan sarapan pada siswi di SMAN 1 Cibinong Kabupaten Bogor.

I.4. Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai persepsi citra tubuh, gaya hidup (asupan zat gizi, kebiasaan sarapan, dan aktifitas fisik) dan pengetahuan gizi, sehingga pihak sekolah dapat memberikan edukasi mengenai citra tubuh serta dampak persepsi citra tubuh, gaya hidup (asupan zat gizi, kebiasaan sarapan, dan aktifitas fisik) dan pengetahuan gizi terhadap kesehatan remaja putri.

I.4.2 Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada instansi-instansi kesehatan mengenai persepsi citra tubuh, gaya hidup (asupan zat gizi, kebiasaan sarapan, dan aktifitas fisik) dan pengetahuan gizi, sehingga dapat membuat sosialisasi terkait citra tubuh pada remaja terutama remaja putri.

I.4.3 Bagi Peneliti Lain

Peneliti ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai informasi mengenai persepsi citra tubuh, gaya hidup (asupan zat gizi, kebiasaan sarapan, dan aktifitas fisik) dan pengetahuan gizi pada siswi SMA dan dapat dijadikan acuan dalam penelitian yang memiliki variabel dan sampel yang sama.

I.5. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan data primer untuk melihat perbedaan persepsi citra tubuh, gaya hidup (asupan zat gizi, kebiasaan sarapan, dan aktifitas), dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswi N 1 Cibinong Kabupaten Bogor. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2016. Metode penelitian yang digunakan adalah metode *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian kuesioner serta pengukuran berat badan dan tinggi badan. Dari pengambilan data tersebut didapat data primer meliputi berat badan, tinggi badan, data identitas responden, kuesioner citra tubuh, asupan zat gizi, pengetahuan gizi, dan aktifitas fisik.