

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menjadi dewasa, kategori anak remaja adalah usia 12 - 19 tahun. Dalam usia tersebut laju pertumbuhan remaja wanita mengalami percepatan karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi (Dewi *et al*, 2013). Kecepatan penambahan berat badan selama remaja sejajar dengan kecepatan kenaikan tinggi badan, penambahan berat badan pada periode ini kurang lebih 50% dari berat badan ideal orang dewasa, hormon sex pada perempuan menaikkan penimbunan lemak secara proporsional lebih banyak dari pada penambahan jaringan otot (Almatsier *et al*, 2011).

Gizi adalah salah satu aspek yang menentukan kualitas sumber daya manusia, gizi yang kurang dapat menyebabkan gagalnya pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, serta dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja dan daya tahan tubuh yang berakibat meningkatnya angka kesakitan dan kematian (Sicilia dan Kusuma, 2016). Status gizi yang baik dapat dilihat pada ukuran proporsi bentuk tubuh seseorang, dan bukan dilihat dari banyaknya asupan makan yang dikonsumsi seseorang (Kadir, 2016). Kecepatan pertumbuhan fisik pada masa remaja adalah kedua tercepat setelah masa bayi, sebanyak 20 % berat tinggi badan dan 50 % berat badan yang di capai selama periode ini. Oleh karena itu, di perlukan asupan gizi yang cukup untuk menjamin pertumbuhan yang optimal (Khomsan dalam Damayanti, 2016).

Berdasarkan Hasil Riskesdas 2013 di Indonesia menunjukkan prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun adalah 11,1 %, sedangkan prevalensi gemuk sebanyak 10,8 %. Prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun di Jawa Barat berdasarkan “Pokok Pokok Hasil Riskesdas Provinsi Jawa Barat 2013” adalah 9,1 % dan prevalensi gemuk sebesar 9,7 %. Sedangkan prevalensi kurus di Depok berada pada rentang garis kisaran angka 12 % - 14 %. Hal tersebut menunjukkan adanya masalah gizi. Menurut WHO (1997), jika kejadian gizi kurang berada pada angka  $\geq 10\%$  hal tersebut menunjukkan angka kejadian yang tinggi, dan

dikatakan tingkat permasalahan tersebut berada pada tingkat moderate jika rentang kejadian tersebut berada di kisaran angka 10%-19% dan tetap harus diperhatikan.

Salah satu aspek yang pasti muncul pada remaja adalah perhatian terhadap tubuhnya, remaja mengembangkan citra individual mengenai seperti apakah tubuhnya itu. Secara umum, para remaja putri kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan memiliki citra tubuh lebih negatif selama pubertas. Karena adanya peningkatan jumlah lemak para remaja putri termotivasi untuk memiliki tubuh yang sangat kurus. Perubahan fisik yang sangat cepat akan membuat remaja putri mulai menyibukan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Anggapan menjadi remaja putri yang cantik berarti bertubuh langsing dapat membawa pengaruh yang buruk, dimana remaja akan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk yang ideal (Dieny, 2014).

Menurut Stice (dalam Kurniawan *et al*, 2015), Remaja tergolong dalam *vulnerable group* (rentan) karena merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Hal ini akan menyebabkan konsep citra tubuh yang buruk (persepsi negatif) dan dapat menimbulkan dorongan untuk menjadi kurus. Tekanan untuk menjadi lebih kurus lagi dalam pikiran akan menyebabkan adanya ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) dan akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang. Dampak negatif selanjutnya adalah meningkatnya kasus gangguan makan (*eating disorders*) yang termasuk pengendalian makan (*dietary restraint*), *binge-eating*, dan efek negatif lainnya.

Masalah gizi yang muncul pada remaja dapat disebabkan oleh diet yang ketat, buruknya kebiasaan makan dan pengetahuan gizi yang rendah (Soekirman dalam Syahrir, 2013). Pola makan yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat (Fauzi, 2012). Emilia (2009) menyatakan, pengetahuan gizi pada remaja dapat menjadi pedoman bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan memiliki pengaruh yang besar terhadap gizi dan kesehatan.

Menurut Soekatri *et al* (dalam Lestari, 2014 ), pada usia remaja, kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan

kegiatan yang dilakukannya di luar rumah. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan menimbulkan berbagai macam masalah gizi pada remaja, mereka yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akan melakukan pembatasan konsumsi makanannya, bahkan melakukan diet yang ketat tanpa nasehat atau pengawasan dari seorang ahli gizi atau ahli kesehatan (Yuniarti 2016).

Berdasarkan uraian diatas peneliti melihat terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi, terutama pada remaja putri yang seharusnya mendapat asupan gizi yang cukup dan sesuai dengan kebutuhannya untuk persiapan di masa produktif. Didasarkan hal tersebut maka peneliti memutuskan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi yang terjadi pada remaja putri di MTs. Al-Hidayah Depok.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Salah satu aspek psikologis yang pasti muncul pada remaja adalah perhatian terhadap tubuhnya, remaja mengembangkan citra individual mengenai seperti apakah tubuhnya (Dieny, 2014). pada usia remaja, kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan yang dilakukannya di luar rumah. Remaja mempunyai kebiasaan makan di antara waktu makan, berupa jajanan baik di sekolah maupun di luar sekolah (Soekatri *et al* dalam Lestari, 2014). Masalah gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh kesalahan diet, buruknya kebiasaan makan, dan kurangnya pengetahuan gizi. (Soekirman, 2000 dalam Syahrir, 2013). Berdasarkan hal hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi, dan kebiasaan makan terhadap status gizi pada remaja di MTs. Al-Hidayah Depok.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara citra tubuh, pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di Mts. Al-Hidayah tahun 2018.

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

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden (usia) siswi di Mts. Al-Hidayah Depok tahun 2018.
- b. Mengetahui gambaran persepsi citra tubuh responden siswi di Mts. Al-Hidayah Depok tahun 2018.
- c. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi responden siswi di Mts. Al-Hidayah Depok tahun 2018.
- d. Mengetahui gambaran kebiasaan makan responden siswi di Mts. Al-Hidayah Depok tahun 2018.
- e. Mengetahui gambaran status gizi responden siswi di Mts. Al-Hidayah Depok tahun 2018.
- f. Mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi siswi di Mts. Al-Hidayah Depok tahun 2018.
- g. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi siswi di Mts. Al-Hidayah Depok tahun 2018.
- h. Mengetahui hubungan kebiasaan makan dengan status gizi siswi di Mts. Al-Hidayah Depok tahun 2018.

### **I.4 Hipotesis**

- a. Ada hubungan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi remaja.
- b. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja.
- c. Ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja.

### **I.5 Manfaat Penelitian**

#### **I.5.1 Manfaat Bagi Program Studi**

Hasil dari penelitian dapat menambah karya penulis terutama bagi program studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta sehingga turut memberikan sumbangan ilmu kepada generasi selanjutnya.

### **I.5.2 Manfaat Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu terutama pada bidang studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang dapat digunakan sebagai bahan referensi atau acuan untuk melakukan penelitian lanjutan di daerah yang berbeda. Khususnya yang berhubungan dengan hubungan persepsi citra diri, pengetahuan gizi, dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja putri.

### **I.5.3 Bagi Sekolah**

Sebagai masukan bagi sekolah agar memperhatikan kondisi psikologi dan gizi siswi dan dapat melakukan upaya untuk menghadapi masalah tersebut serta mampu memberikan edukasi gizi yang berkaitan dengan status gizi remaja.

### **I.5.4 Bagi Sampel**

Sebagai informasi untuk para siswi mengenai citra tubuh dan kebiasaan makan yang dijalankan sehari-hari serta menambah wawasan terkait pengetahuan gizi, sehingga ada motivasi untuk melakukan diet harian yang lebih baik.

## **I.6 Ruang Lingkup**

Adapun ruang lingkup permasalahan yang akan dibahas dalam penulisan proposal skripsi ini, Peneliti hanya membahas tentang hubungan citra tubuh, pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja putri di MTs. AL-HIDAYAH tahun 2018. Untuk batas waktu penelitian hanya dilakukan selama 1 bulan. Penelitian ini hanya mengambil responden siswi kelas VII dan VIII MTs. AL-HIDAYAH. Metode yang digunakan adalah pendekatan *cross sectional* dengan menggunakan data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan responden untuk mendapatkan informasi tentang citra tubuh, pengetahuan gizi, kebiasaan makan dan status gizi responden. Untuk data sekunder diperoleh dari MTs. AL-HIDAYAH mengenai gambaran profil sekolah dan daftar absensi siswa.