

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Fenomena pertumbuhan pada remaja menuntut kebutuhan zat gizi yang tinggi agar tercapai pertumbuhan yang maksimal. Cukup banyak masalah yang mempunyai dampak negatif terhadap masalah gizi remaja. Masalah gizi remaja merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada masa anak-anak seperti anemia, gizi lebih dan gizi kurang (Arisman 2010, hlm.77). Apabila remaja kekurangan zat gizi, maka akan menyebabkan seseorang mudah jatuh sakit dan terkena infeksi, sedangkan kelebihan zat gizi akan menyebabkan resiko penyakit degeneratif di masa mendatang (Ramadani 2007, hlm.78). Oleh karena itu, kesehatan dan status gizi remaja merupakan penentu kualitas remaja. Dengan memiliki kesehatan dan status gizi yang optimal, maka pertumbuhan dan perkembangan remaja menjadi semakin sempurna.

Status gizi adalah keadaan kesehatan yang berhubungan dengan penggunaan makanan oleh tubuh (Adriani & Wirjatmadi 2012, hlm.238). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muchlisa (2013) tentang status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) menunjukkan bahwa terdapat 10,6% responden dengan status gizi kurus sekali, 22,5% kurus, 61,2% normal, 1,9% gemuk, dan 3,8% gemuk sekali. Menurut data Riskesdas tahun 2010 prevalensi kurus pada usia 13-15 tahun sekitar 11%. Sedangkan pada tingkat nasional prevalensi kegemukan pada usia 13-15 tahun adalah sebesar 2,5%. Sedangkan di Jawa Barat prevalensi kurus pada usia 13-15 tahun sebanyak 6% dan prevalensi gemuk 2,5%.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola konsumsi remaja. Di Amerika Serikat, terdapat 70% remaja yang tidak setiap hari mengkonsumsi sayur dan buah, tetapi mengkonsumsi makanan manis dan asin yang dikonsumsi setiap harinya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Indonesia, terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan status

gizi lebih secara statistik dengan mempunyai risiko sebanyak 7 kali terhadap terjadinya status gizi lebih (Mariza 2012, hlm.11).

Penelitian di Bogor pada tahun 2009 menyatakan 46% anak mengonsumsi 6-7 jenis jajanan per minggu (Syafitri 2009, hlm.171). Tidak hanya itu saja, remaja bahkan lebih sering melewatkan waktu untuk sarapan khususnya remaja perempuan karena mereka berpendapat bahwa mereka dapat mengontrol berat badan dengan melewatkan sarapan, sehingga pada pertengahan siang mereka akan terasa lapar dan akan mengonsumsi lebih banyak dibandingkan bila mereka tidak melewati sarapan (Soetardjo 2011, hlm.333). Berdasarkan penelitian Febriani, K (2013) telah ditemukan kebiasaan diet yang kurang baik yaitu beberapa dari subjek meninggalkan waktu makan pagi, siang, dan malam setelah makan jajanan.

Asupan makan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap status gizi remaja, dimana asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi yang sudah dianjurkan. Menurut data riskesdas tahun 2010 rata-rata kecukupan konsumsi energi dan protein pada kelompok umur 13-15 tahun di Jawa Barat adalah energi 59,1% sedangkan protein sebanyak 44,2%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fanny (2010) di Kabupaten Maros menunjukkan bahwa asupan energi kurang sebanyak 46,0%, asupan energi baik sebanyak 52,2%, dan asupan energi lebih sebanyak 1,8%. Untuk asupan proteinnya, diperoleh data 46,0% yang kurang, 53,1% yang baik, dan 0,9% yang berlebihan. Asupan lemak yang kurang sebanyak 44,2%, baik sebanyak 55,8%, dan yang lebih sebanyak 0,0%. Sedangkan untuk asupan karbohidratnya diperoleh data 43,4% yang kurang, 54,9% yang baik, dan 1,8% yang lebih.

Aktivitas fisik merupakan suatu komponen yang berperan dalam penggunaan energi. Apabila aktivitas fisik seperti kebiasaan berolahraga tidak seimbang dengan energi yang dikonsumsi, maka dapat menyebabkan berat badan berlebih ataupun berat badan kurang. Keadaan tersebut dapat menyebabkan berbagai jenis penyakit (Almatsier 2011, hlm.52). Berdasarkan hasil penelitian Dieny (2007) dan Sorongan (2012) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Selain itu, yang dapat mempengaruhi status gizi di usia remaja, salah satunya adalah *body image* atau citra tubuh. Para remaja khususnya remaja putri yang menginginkan memiliki tubuh seperti para model maupun artis yang mereka idolakan sehingga berusaha menurunkan berat badan. Suatu studi di AS tentang citra tubuh telah menunjukkan hasil bahwa hampir 70% remaja yang diteliti telah mengungkapkan keinginan mereka untuk mengurangi berat badannya karena merasa kurang langsing (Khomsan 2010, hlm.120). Berdasarkan hasil penelitian Merinta Sada (2012, hlm.46) yang dilakukan di Indonesia, telah diketahui bahwa sebagian besar responden (60,6%) menilai bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal (didasarkan pada pendapat pribadi). Sebagian besar menilai bentuk tubuh mereka saat ini kurus, sedangkan bentuk tubuh ideal menurut mereka adalah tinggi badan sepadan dengan berat badan (83,8%), kurus (13,4%), *overweight* (2,1%), dan obesitas (0,7%).

Penelitian ini dilakukan terhadap remaja putri yang bertempat di SMP Setia Negara pada tahun 2015 yang bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh, pola konsumsi (asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan) dan kebiasaan berolahraga dengan status gizi pada remaja putri. Dengan penelitian ini, peneliti ingin menganalisis apakah citra tubuh, pola konsumsi dan kebiasaan berolahraga mempengaruhi status gizi terutama pada remaja putri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkatnya dalam bentuk skripsi dengan judul **“Hubungan Citra Tubuh, Pola Konsumsi dan Kebiasaan Berolahraga dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Setia Negara Kota Depok Tahun 2015”**.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Remaja merasa sering tidak nyaman dengan perubahan tubuhnya yang cepat, karena pengaruh lingkungan mereka ingin seperti temannya yang memiliki tubuh sempurna dan yang merupakan idola mereka. Remaja mungkin menginginkan bagian tubuh tertentu lebih besar dan bagian lain lebih kecil. Perasaan tersebut dapat menyebabkan mereka mencoba mengubah tubuh dengan diet yang tidak sesuai (Soetardjo 2011, hlm.322). Remaja memiliki upaya dalam

memegang tanggung jawab salah satunya dalam mengkonsumsi makanan (Almatsier 2011, hlm.35).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penulis menetapkan masalah yaitu apakah terdapat hubungan citra tubuh, pola konsumsi (asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan) dan kebiasaan berolahraga dengan status gizi pada remaja putri di SMP Setia Negara Kota Depok tahun 2015.

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

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh, pola konsumsi dan kebiasaan berolahraga dengan status gizi pada remaja putri di SMP Setia Negara Kota Depok tahun 2015.

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

- a. Mengetahui gambaran umur pada remaja putri di SMP Setia Negara Kota Depok tahun 2015.
- b. Mengetahui gambaran status gizi pada remaja putri di SMP Setia Negara Kota Depok tahun 2015.
- c. Mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja putri di SMP Setia Negara Kota Depok tahun 2015.
- d. Mengetahui gambaran pola konsumsi (asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan) pada remaja putri di SMP Setia Negara Kota Depok tahun 2015.
- e. Mengetahui gambaran kebiasaan berolahraga pada remaja putri di SMP Setia Negara Kota Depok tahun 2015.
- f. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMP Setia Negara Kota Depok tahun 2015.
- g. Menganalisis hubungan pola konsumsi (asupan zat gizi makro, kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan) pada remaja putri di SMP Setia Negara Kota Depok tahun 2015.
- h. Menganalisis hubungan kebiasaan berolahraga pada remaja putri di SMP Setia Negara Kota Depok tahun 2015.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Manfaat bagi Remaja**

Dapat memberikan masukan kepada para remaja khususnya remaja putri tentang pengetahuan dan sikap dalam memandang citra tubuh dengan positif sehingga dapat menerapkan pola makan yang seimbang serta dapat melakukan kegiatan aktivitas fisik seperti kebiasaan berolahraga di sekolah maupun di luar sekolah.

### **I.4.2 Manfaat bagi Pihak Sekolah**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan evaluasi bagi pihak sekolah agar dapat mengkaji kembali keadaan gizi siswa/siswi SMP Setia Negara. Serta diharapkan pihak sekolah dapat membantu memberikan pengetahuan tentang pola makan yang seimbang serta dapat memberikan info bahwa sarapan adalah hal yang penting dalam meningkatkan konsentrasi belajar.

### **I.4.3 Manfaat bagi Pendidikan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi institusi maupun para peneliti lainnya serta dapat memberikan informasi tentang pola makan dengan status gizi remaja.

