

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja merupakan sumber daya manusia yang akan melanjutkan kegiatan pembangunan bangsa, maka dari itu dibutuhkan pembinaan dan peningkatan taraf kesehatan pada remaja. Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa yang biasanya ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan, baik fisik, psikis, ataupun psikososial. Keberhasilan pencapaian pertumbuhan dan perubahan yang terjadi pada remaja akan disertai dengan potensi akademik yang optimal.

Oleh sebab itu untuk menjamin keberhasilan pencapaian tersebut remaja memerlukan asupan zat gizi yang cukup. Adriani & Bambang (2012 hlm. 286) menyatakan tumbuh kembang remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja menengah (14-17 tahun), dan remaja lanjut (17-20 tahun), serta terjadi pembentukan lemak tubuh sebanyak 20% di masa remaja. Pada laki-laki lebih banyak pertumbuhan otot dan tulang dengan jumlah lemak tubuh normal sekitar 12%, perbedaan inilah yang menyebabkan terjadinya perbedaan kebutuhan zat gizi antara laki-laki dan perempuan.

Body image atau citra tubuh adalah “gambar mental” yang dimiliki remaja terhadap tubuhnya, seperti: persepsi tentang bentuk dan ukuran tubuhnya, kecemasan terhadap tubuh, serta perilaku yang dilakukan dan tidak dilakukan oleh remaja karena tidak nyaman dengan tubuhnya (Abramson, 2007 dalam Sondari, 2013 hlm. 1). Kebanyakan remaja putri kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki citra tubuh (*body image*) yang negatif dibandingkan dengan remaja putra. Remaja putri juga sering tidak puas dengan keadaan tubuhnya, sebaliknya remaja putra lebih puas dengan keadaan tubuhnya. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Sada, dkk (2012 hlm. 45-48) pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura yang menyatakan bahwa hasil uji antara *body image* terhadap status gizi menurut IMT dan Lingkar Pinggang (LP) dengan menggunakan uji *chi-square*, diperoleh masing-masing nilai $P = 0.000$, dan $P =$

0.049. Dengan demikian, ada hubungan antara *body image* dengan status gizi menurut dua indikator tersebut.

Salah satu faktor pendukung gizi optimal ialah penilaian status gizi pada diri sendiri yaitu dengan citra tubuh (*body image*) yang positif. Seseorang yang puas dengan tubuhnya akan memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya. Remaja yang memiliki *body image* negatif akan berperilaku makan yang negatif seperti memperkirakan jumlah kalori yang dikonsumsi atau makan yang tidak dibatasi. Sehingga banyak dari remaja tersebut yang mengalami gangguan kesehatan akibat dari ketidakseimbangan asupan zat gizi.

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 hlm. 264, prevalensi obesitas pada usia >18 tahun di Indonesia adalah 19,7% pada laki-laki dan 32,9% pada perempuan, prevalensi ini mengalami peningkatan jika dibandingkan dengan tahun 2007 (laki-laki 13,9% dan perempuan 14,8%) dan tahun 2010 (laki-laki 15,9% dan perempuan 25,5%).

Kebiasaan makan yang kurang baik disaat masih remaja akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang, setelah dewasa atau saat usia lanjut. Kebiasaan makan yang kurang baik ini biasa disebabkan karena kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Menurut Emilia (2009 hlm. 4) Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih bahan makanan sesuai dengan kebutuhannya, sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang maka kemampuan memilih bahan makanannya pun juga kurang. Penelitian yang dilakukan Sada, dkk (2012 hlm. 46) mendapatkan hasil yang berbeda yaitu ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi menurut IMT ($P=0,005$) dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi menurut lingkar pinggang ($P=0,942$).

Kebutuhan gizi seseorang tidak akan dapat terpenuhi hanya dalam waktu singkat atau makan satu sampai dua kali dalam sehari, khususnya pada mahasiswa yang mempunyai aktivitas fisik yang padat. Aktivitas remaja didefinisikan sebagai kegiatan yang biasa dilakukan oleh remaja sehari-hari dan akan membentuk pola aktivitas fisik. Biasanya remaja melakukan kegiatannya secara rutin dan berulang-ulang (Nur'aini, 2009 hlm. 1). Aktifitas fisik ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Melakukan aktifitas fisik secara rutin

dapat mengurangi penimbunan lemak, sehingga dapat mengurangi risiko kegemukan dan obesitas. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sada, dkk (2012 hlm. 46) dimana ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi menurut IMT (0,001) dan lingkaran pinggang (0,012). Selain itu, penelitian yang dilakukan Dieny, (2007 hlm. 15-16) menyatakan semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, maka akan semakin rendah status gizinya, hal ini dikarenakan dengan melakukan aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh dan menyebabkan cadangan yang ditimbun didalam tubuh berupa lemak dapat terbakar sebagai kalori.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada 15 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran dan 15 orang mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, dapat diketahui 73,3% mahasiswa Fakultas Kedokteran dan mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan merasa belum puas dengan bentuk tubuhnya (aktual lebih dari ideal). Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *body image*, pengetahuan gizi seimbang, dan aktifitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

I.2 Perumusan Masalah

Masalah yang dihadapi oleh remaja saat ini ialah masalah kesehatan terutama masalah gizi lebih. Hal tersebut biasa terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi seimbang dan kurangnya aktifitas fisik. Selain itu, *body image* juga dapat dikatakan menjadi penyebab masalah gizi. Penelitian yang dilakukan Restiani (2012 hlm. 60) menyatakan bahwa status gizi lebih, lebih banyak dialami pada responden yang citra tubuhnya tidak puas (persepsi tubuh aktual lebih gemuk dari ideal), yaitu sebesar 84,8% jika dibandingkan dengan responden yang citra tubuhnya puas sebesar 43,6% atau responden yang citra tubuhnya tidak puas (persepsi tubuh aktual lebih kurus dari ideal) sebesar 18,8%. Selain itu, penelitian dari Isnani (2011 hlm. 54), menyatakan dari 80 orang yang diteliti sebesar 67,5% memiliki persepsi tubuh yang negatif dan sisanya 32,5% memiliki persepsi tubuh yang positif. Sedangkan dari studi pendahuluan yang dilakukan

pada 15 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran dan 15 orang mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, dapat diketahui 73,3% mahasiswa Fakultas Kedokteran dan mahasiswa Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan merasa belum puas dengan bentuk tubuhnya (aktual lebih dari ideal). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *body image*, pengetahuan gizi seimbang, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti membuat pertanyaan penelitian, yang meliputi :

- a. Bagaimana gambaran status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta?
- b. Bagaimana gambaran *body image* mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta?
- c. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi seimbang mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta?
- d. Bagaimana gambaran aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta?
- e. Apakah ada hubungan antara *body image* dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta?
- f. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta?
- g. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik (waktu tidur malam, waktu menonton televisi/main computer/video game, aktivitas olah

raga) dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta?

I.4 Tujuan Penelitian

I.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara *body image*, pengetahuan gizi seimbang, dan aktivitas fisik (waktu tidur malam, waktu menonton televisi/main komputer/*video game*, aktivitas olahraga) dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.4.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mempelajari gambaran status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- b. Untuk mempelajari gambaran *body image* mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- c. Untuk mempelajari gambaran pengetahuan gizi seimbang mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- d. Untuk mempelajari gambaran aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- e. Untuk menganalisis apakah ada hubungan antara *body image* dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- f. Untuk menganalisis apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

- g. Untuk menganalisis apakah ada hubungan antara aktivitas fisik (waktu tidur malam, waktu menonton televisi/main komputer/*video game*, aktivitas olah raga) dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.5 Manfaat penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mempunyai manfaat bagi beberapa pihak, yaitu :

- a. Bagi Peneliti

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman kepada peneliti sehingga dapat bermanfaat untuk melakukan penelitian selanjutnya. Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan referensi bagi para peneliti lain dalam melakukan penelitian serupa.

- b. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi bagi mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

- c. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi tentang kesehatan terutama gizi bagi remaja.

I.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penelitian ini menggunakan instrument berupa kuesioner yang diberikan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penelitian ini dibatasi hanya untuk melihat hubungan antara *body image*, pengetahuan gizi seimbang, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.