

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Perkembangan dan pertumbuhan dari aspek fisiologis, psikologis, dan sosial menuju masa dewasa yang dialami pada transisi anak-anak menuju dewasa awal ialah remaja (Normate dkk., 2017). *World Health Organization* (WHO) tahun 2018, menyatakan bahwa remaja berusia antara 10-19 tahun. Sekitar 64,19 juta jiwa (24,01%) di Indonesia merupakan kelompok usia remaja (Badan Pusat Statistik, 2019).

Kelompok usia remaja merupakan salah satu periode rentan mengalami gizi lebih (Kurdanti dkk., 2015). Menurut WHO, (2016) terdapat lebih dari 340 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun memiliki berat badan lebih sebesar 18% perempuan dan 19% laki-laki. Jika gizi lebih terjadi diusia remaja dan dibiarkan akan terus berlanjut sampai usia dewasa dan lansia (Armadani, 2017). Status gizi lebih berdampak pada peningkatan penderita penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, gangguan muskuloskeletal, dan kanker (WHO, 2017). Orang tua yang gemuk berisiko 70-80% memiliki anak yang gemuk (Kurdanti dkk., 2015). Oleh karena itu, pentingnya pemenuhan gizi dan perhatian terhadap kesehatan remaja, khususnya remaja putri karena perannya sebagai seorang ibu yang akan melahirkan generasi berikutnya, sehingga diharapkan dapat melahirkan anak yang berkualitas dari ibu yang sehat (Setyawati and Setyawati, 2015).

Gizi lebih dapat berupa *overweight* dan obesitas (Suharsa & Sahnaz, 2016). WHO, (2017) mendefinisikan gizi lebih dan obesitas merupakan akumulasi lemak berlebih yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan kesehatan. Berdasarkan data RISKESDAS tahun 2018 melaporkan bahwa presentase gizi lebih (IMT/U) dengan Z-score (>1 SD s.d >2 SD) remaja dengan usia 16-18 tahun secara nasional ialah gizi gemuk 9,5%, dan obesitas 4%, prevalensi ini mengalami peningkatan dari hasil RISKESDAS tahun 2013 yaitu gizi gemuk 5,7% dan obesitas 1,6%. Provinsi Jawa Barat ialah termasuk salah satu provinsi yang memiliki prevalensi status gizi lebih

(IMT/U) di atas prevalensi nasional pada remaja usia 16-18 tahun yaitu *overweight* 10,9%, dan obesitas 4,5% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kabupaten Bekasi menempati urutan ketiga tertinggi yang memiliki prevalensi status gizi lebih (IMT/U), yaitu gizi gemuk 10,2%, dan obesitas 3,6% (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi gizi lebih (IMT/U) remaja putri berusia 12-18 tahun untuk wilayah Jawa Barat yaitu gizi gemuk 17,2%, dan obesitas 5,9% (Kemenkes RI, 2017). Berdasarkan data diatas dapat menunjukkan bahwa gizi lebih pada remaja masih tergolong tinggi. Umumnya pola makan dapat mempengaruhi status gizi remaja (Cahyaning dkk., 2019).

Pola makan merupakan bahan pangan maupun hasil olahannya yang tersusun beranekaragam meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi makan yang dikonsumsi oleh remaja (Afrilia & Festilia, 2018). Pola makan yang tidak seimbang seperti mengkonsumsi makanan melebihi angka kecukupan gizi yang dianjurkan, serta konsumsi makanan yang tidak beragam lebih berisiko mengalami gizi lebih (Mokolensang dkk., 2016). Obesitas dapat terjadi ketika seseorang dengan asupan makan berlebihan yaitu tinggi energi, lemak, karbohidrat, namun rendah serat, maka zat gizi makanan diubah menjadi lemak yang tertimbun didalam tubuh. Akibat dari tidak seimbangnya asupan makan dengan keluaran energi (Mawaddah dkk., 2017).

Asupan energi berasal dari makanan. Didalam makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak merupakan zat gizi yang diubah menjadi energi. Kelebihan asupan zat gizi makro, seperti karbohidrat akan tersimpan sebagai glikogen dengan jumlah terbatas dan sisanya lemak, protein akan dibentuk sebagai protein tubuh dan sisanya lemak, sedangkan lemak akan disimpan sebagai lemak. Sehingga banyaknya akumulasi lemak didalam tubuh dapat menyebabkan status gizi lebih pada remaja (Evan dkk., 2017). Pada penelitian Putra, (2017) menyatakan bahwa pola makan berhubungan terhadap *overweight*, ditunjukkan pada pola makan berlebih mendapat risiko lebih tinggi mengalami *overweight* (57,4%) dibandingkan yang tidak *overweight* (42,6%). Pola makan lebih cenderung memiliki peluang 2,6 kali berisiko mengalami kegemukkan dibandingkan pada pola makan cukup maupun kurang, dikarenakan pola makan berlebih akibat dari makanan yang dikonsumsi diubah menjadi lemak tubuh.

Remaja putri pemilihan dan asupan makan dipengaruhi oleh persepsi terhadap penampilan tubuh dikarenakan remaja putri menganggap bahwa makanan yang masuk kedalam tubuh akan mempengaruhi ukuran tubuh dan penampilan mereka nantinya (Intantiyana dkk., 2018). Pada dasarnya, tubuh membutuhkan asupan energi guna kelangsungan hidup dan beraktivitas, agar dapat mempertahankan berat badan normal diperlukan keseimbangan asupan kalori dengan pengeluaran kalori melalui aktivitas fisik (Afrilia & Festilia, 2018).

Aktivitas fisik ialah gerakan tubuh yang diakibatkan dari otot rangka yang membutuhkan pengeluaran kalori (WHO, 2016). Terdapat peningkatan prevalensi aktivitas fisik rendah pada usia lebih dari 10 tahun secara nasional tahun 2018 (33,5%) dibandingkan tahun 2013 (26,1%), sedangkan di Jawa Barat tahun 2018 (37,5%) meningkat dari tahun 2013 (33%), kelompok umur 15-19 tahun sebesar 49,6%, dan pada perempuan sebesar 30,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Pada penelitian Ovita dkk., (2019) ditemukan dari 78 siswi memiliki aktivitas fisik ringan 59 siswi (75,6%) dibandingkan aktivitas fisik sedang (14,1%) dan berat (10,3%). Dikarenakan statusnya sebagai seorang pelajar, maka lebih banyak menghabiskan waktunya disekolah selama 8 jam serta sebagian besar menggunakan kendaraan bermotor. Kurangnya aktivitas fisik berpeluang 3 kali lebih besar menyebabkan kelebihan berat badan dibandingkan aktivitas fisik berat (Praditasari & Sumarmik, 2018). Tidak seimbang antara kelebihan asupan energi dibandingkan pembakaran kalori, akibat dari kurangnya beraktivitas fisik. Maka sisa kalori yang tersimpan didalam tubuh akan membentuk lemak (Putra, 2017). Dan lemak tubuh ditimbun pada tempat-tempat tertentu seperti disimpan di jaringan subkutan 50%, di sekeliling rongga perut 45%, dan di jaringan intramuskular 5%. Sehingga memiliki potensi lebih besar untuk mengalami obesitas (Puspitasari, 2018).

Masa remaja banyak terjadi perubahan dari aspek fisik maupun psikologis, tetapi perubahan fisiklah yang terlihat secara nyata, dimana remaja mulai menyukai lawan jenisnya, khususnya pada remaja putri yang lebih memperhatikan bentuk tubuhnya agar terlihat menarik didepan lawan jenisnya sehingga remaja putri lebih mementingkan citra tubuhnya (Normate dkk., 2017).

Menurut Honigam & Castle, (2007) mengatakan bahwa citra tubuh merupakan seseorang yang mempersepsikan penampilannya, dan memikirkan kritikan orang lain pada dirinya, padahal pemikiran dan perasaan terhadap bentuk tubuhnya belum tentu sesuai dengan kondisi yang sebenarnya (Nurleli, 2019). Menurut hasil penelitian di Negara India menunjukkan sebagian besar remaja usia dibawah 19 tahun memiliki citra tubuh negatif remaja putra sebesar 12,5% dan remaja putri 40,8% (Waghachavare dkk., 2014). Sedangkan penelitian di Indonesia tepatnya di SMA Surabaya pada 100 remaja perempuan berusia 15-18 tahun didapatkan bahwa 36 orang merasa terlalu gemuk padahal subjek dengan kategori *underweight* hanya 6 orang dan 1 orang obesitas (Rahmania & Yuniar, 2012). Pada seorang remaja memiliki tugas untuk dapat menerima dan menghargai bentuk tubuhnya dengan baik. Namun sebenarnya remaja masih sering merasa tidak puas dengan penampilannya seperti wajah yang tidak menarik, badan tidak ideal, dan lain sebagainya (Ifdil dkk., 2017).

Seseorang dengan citra tubuh negatif merasa tidak puas, dan tidak percaya diri terhadap penampilannya. Sedangkan seseorang dengan citra tubuh positif lebih merasa puas, dan percaya diri maka cenderung tidak membatasi pola makannya, sehingga dalam pemilihan makan tidak memperdulikan zat gizi yang terkandung dalam makanan tersebut, dan pemilihan makan cenderung sembarangan karena hanya berdasarkan kesukaan pada makanan tertentu saja yang mengarah pada makanan cepat saji serta tidak adanya pembatasan dari kuantitas makanan tersebut (Intantiyana dkk., 2018). Namun dilihat dari komposisinya lebih banyak mengandung kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol, serta natrium, tetapi rendah serat yang kurang baik bagi kesehatan, jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan obesitas (Serly dkk., 2015). Individu yang hidup pada lingkungan yang menganggap tubuh gemuk adalah tubuh yang sehat maka individu tersebut tidak memikirkan citra tubuhnya dan cenderung menjadikan tubuhnya gemuk (Salam, 2010). Dengan demikian permasalahan persepsi terhadap citra tubuh perlu mendapat perhatian agar tidak terjadi kesalahan pola makan dan permasalahan gizi pada remaja.

Dalam penelitian Mawaddah & Muniroh, (2019) di SMAN 3 Surabaya telah menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan terhadap status gizi, dimana

remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki status gizi gemuk 6 orang (54,5%) dan obesitas 4 orang (36,4%), sedangkan siswi dengan *body image* positif memiliki gizi normal 44 orang (63,8%). Dapat dikatakan bahwa semakin tidak puas *body image* nya maka semakin tidak normal status gizinya (*overweight* atau obesitas). Namun ada pula remaja dengan status gizi normal memiliki *body image* negatif, dikarenakan individu merasa bahwa tubuhnya terlihat gemuk dan merasa tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang diinginkannya (Widianti & Candra K, 2012).

Berdasarkan data sekunder dari puskesmas setempat yaitu puskesmas Mangunjaya dari 191 siswi kelas 10 SMA Negeri 3 Tambun Selatan, terdapat 51 siswi (26,7%) memiliki status gizi lebih yang terdiri dari 34 siswi (17,8%) gemuk dan 17 siswi (8,9%) obesitas. Sedangkan status gizi kurus hanya terdapat 2 siswi (1,04%). Dengan demikian penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan.

I.2 Rumusan Masalah

Masalah kegemukkan di usia remaja adalah sesuatu yang dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia, dimana *overweight* dan obesitas ketika mencapai usia dewasa lebih berisiko terkena penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus, kanker, jantung, dan hipertensi yang selanjutnya menyebabkan peningkatan mortalitas akibat penyakit tersebut. Kegemukkan diusia remaja juga akan menimbulkan gangguan terhadap psikologinya, yaitu pergaulan yang terbatas akibat timbulnya rasa tidak percaya diri. Berdasarkan data sekunder dari puskesmas Mangunjaya dari 191 siswi kelas 10 SMA Negeri 3 Tambun Selatan, Bekasi terdapat 51 siswi (26,7%) memiliki status gizi lebih yang terdiri dari 34 siswi (17,8%) gemuk dan 17 siswi (8,9%) obesitas. Sedangkan status gizi kurus hanya terdapat 2 siswi (1,04%). Beberapa faktor yang dapat menyebabkan gizi lebih seperti pola makan yang salah akibat konsumsi energi berlebih tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik, dan persepsi terhadap citra tubuh remaja putri yang perlu diperhatikan pula. Oleh karena itu penulis tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan usia
- b. Untuk mengetahui proporsi gizi lebih, pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan
- c. Untuk menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan
- d. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan
- e. Untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMAN 3 Tambun Selatan

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi responden mengenai status gizi lebih, bermanfaat dalam memberikan tambahan pengetahuan dan informasi terkait hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi mengenai hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA. Sehingga prevalensi status gizi lebih diharapkan dapat menurun karena masyarakat dapat mencegah dengan memilih jenis konsumsi makanan yang tepat untuk tumbuh kembang remaja.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan dapat memberikan bukti empiris, serta membantu perkembangan ilmu pengetahuan terkait hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA.