

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh gizi (Kemenkes RI, 2014). Pola hidup sehat, termasuk didalamnya pola makan dengan gizi seimbang merupakan salah satu faktor utama pada kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Anak usia sekolah merupakan jenjang pertumbuhan yang cukup pesat, juga rentan sekali terkena penyakit. Oleh karena itu, masyarakat perlu mendapatkan informasi yang jelas dan memadai tentang pola makan dengan gizi seimbang, termasuk olahraga sebagai komponen pola hidup seimbang (Mulyani, dkk, 2014).

Masalah gizi pada remaja terjadi dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kebutuhan energi remaja lebih besar karena aktivitas fisik mereka lebih banyak, seperti olahraga, bermain, sekolah, membantu orang tua, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Arisman, 2009).

Menurut Hurlock (2004), perubahan fisik dalam masa remaja lebih pesat daripada masa kanak-kanak, sehingga menimbulkan respon tersendiri berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan bentuk tubuhnya. Penelitian di Inggris menyebutkan bahwa wanita ingin menjadi lebih kurus daripada keadaan mereka saat ini (Grogan, 2008). Hal ini menyebabkan gangguan citra tubuh pada remaja putri.

Citra tubuh adalah gambaran mental yang dimiliki pada tubuhnya sendiri. Citra tubuh tidak hanya mengenai bagaimana seseorang menilai dirinya, namun juga mengenai bagaimana perasaan mereka terhadap persepsi tersebut (Kim & Lennon, 2007). Citra tubuh terbangun sebagian sebagai fungsi budaya dalam menanggapi kecantikan ideal dalam masyarakat (Rudd & lennon, 2001).

Beberapa hal yang menjadi faktor – faktor yang mempengaruhi citra tubuh adalah karakteristik responden itu sendiri yaitu pengetahuan gizi dan perilaku makan yang dikatakan oleh Ricket (2007) bahwa remaja kurang memahami seperti apa itu tubuh normal, gemuk maupun kurus yang sebenarnya. Selain itu jenis kelamin, aktivitas fisik, kepedulian teman memiliki peranan tubuh dalam membentuk citra tubuh terutama pada masa remaja (Field et al 2011).

Kurangnya hubungan antara kenyataan dan persepsi ideal mengenai tubuh mereka dan keinginan untuk membentuk tubuh agar sesuai dengan konsep sosial mengenai makna kurus adalah beberapa alasan utama yang menyebabkan remaja mengalami gangguan citra tubuh yang selanjutnya dapat berkembang menjadi gangguan perilaku makan.

Perilaku makan adalah suatu istilah untuk menggambarkan perilaku yang berhubungan dengan tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan, dan pemilihan makanan (Fradjia, 2008). Gangguan perilaku makan adalah suatu sindrom psikiatrik yang ditandai dengan pola makan yang menyimpang terkait dengan karakteristik psikologik yang berhubungan dengan makan, bentuk tubuh, dan berat badan (Lisal, 2008). Gangguan perilaku makan yang tidak ditangani akan menimbulkan efek yang dapat merusak tubuh. Perawatan pada awal penyakit dapat mencegah terjadinya kerusakan permanen (Ambrose & Deisler, 2011).

Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama (long lasting). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak disadari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Notoatmodjo, 2010). Menurut Suhardjo (2010), pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan.

Penelitian yang dilakukan Danisya (2012) hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa 52% dari remaja putri memiliki citra tubuh negatif dan 48% lainnya memiliki citra tubuh positif. Kebiasaan makan tidak sehat terjadi pada

51% remaja putri, sedangkan 49% memiliki kebiasaan makan yang sehat. Penelitian Dhayu (2012), Pengetahuan tentang gizi baik yaitu 153 (85%), dimana 132 siswa (73,3%) mempunyai status gizi baik dan 21 siswa (11,7%) mempunyai status gizi tidak baik. Sedangkan siswa yang mempunyai pengetahuan tentang gizi tidak baik yaitu 27 siswa (15%), yaitu 25 siswa (13,9%) mempunyai status gizi baik dan 2 siswa (1,1%) mempunyai status gizi tidak baik.

I.2 Rumusan Masalah

Dalam upaya pembangunan kesehatan, setiap individu harus memiliki sikap yang positif terhadap kesehatan serta mempunyai kemauan dan kemampuan dalam melaksanakan upaya-upaya kesehatan secara mandiri. Oleh karena itu pengetahuan gizi memegang peranan penting untuk merubah perilaku dan sikap masyarakat akan kesehatan dan diperlukan sosialisasi mengenai gizi seimbang. Banyak masalah kesehatan yang disebabkan oleh kurangnya pengetahuan kesehatan terutama pengetahuan mengenai gizi. Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perlakuan gizi yang salah, diantaranya yaitu persepsi negatif terhadap citra tubuh, pengetahuan gizi, dan perilaku makan yang salah. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap citra tubuh, pengetahuan gizi dan perilaku makan siswi SMA negeri 54 jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Diketahuinya hubungan pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap citra tubuh, pengetahuan gizi dan perilaku makan siswi di SMAN 54 Jakarta tahun 2017.

I.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahuinya hubungan pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap citra tubuh siswi SMAN 54 Jakarta.
2. Mengetahuinya hubungan pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi siswi SMAN 54.

3. Mengetahuinya hubungan pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap perilaku makan siswi SMAN 54 Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

Meningkatkan pengetahuan peneliti dan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap citra tubuh, pengetahuan gizi, dan perilaku makan siswi di SMAN 54 Jakarta tahun 2017.

I.4.2 Bagi Siswi

Memberikan masukan kepada siswi mengenai pengetahuan memandang citra tubuh yang positif, pengetahuan gizi dan perilaku makan yang baik dan sehat.

I.4.3 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan terhadap pihak sekolah sehingga memeberikan perhatian terhadap siswa dengan memberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi.

I.4.4 Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi dan bahan pertimbangan pengembangan penelitian tentang pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap citra tubuh, pengetahuan gizi, dan perilaku makan remaja putri dan meningkatkan keefektifan konsuling gizi pada remaja putri, khususnya untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menjaga kesehatan.

I.5 Hipotesis

1. Ada pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap citra tubuh siswi SMAN 54 jakarta tahun 2017.
2. Ada pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap pengetahuan siswi SMAN 54 jakarta tahun 2017.

3. Ada pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap perilaku makan siswi SMAN 54 Jakarta tahun 2017.

I.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh pemberian edukasi gizi terhadap citra tubuh, pengetahuan gizi, dan perilaku makan siswi SMAN 54 Jakarta tahun 2017. Penelitian ini di laksanakan pada bulan mei- juni 2017. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan desain *one group pre-post test* dengan pengambilan data primer melalui kuesioner citra tubuh, pengetahuan gizi, dan perilaku makan.

