

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Masa remaja yang berada pada usia 9-18 tahun, merupakan masa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikologis, emosional, dan sosial. Perubahan fisik yang mencirikan tahap ini memiliki keterlibatan sebagai pemicu masalah *body image* baik pada laki-laki maupun perempuan (Laus, *et al*, 2013). *Body image* atau biasa disebut citra tubuh adalah gambaran yang dimiliki oleh seseorang terhadap tubuhnya, seperti: perasaan dan pikiran subjektif tentang tubuh dan anggota tubuh, persepsi terhadap ukuran tubuh, serta perasaan cemas terhadap tubuh dan perilaku yang dilakukan dan tidak dilakukan oleh remaja karena tidak nyaman dengan tubuhnya (Laus, *et al*, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian Laus *et al.*, (2013) menyatakan bahwa ketidakpuasan *body image* berbeda secara signifikan antara anak laki-laki dan perempuan ($p < 0.05$), yaitu hanya 23.3% dari anak perempuan, dan 1/3 dari anak laki-laki dilaporkan puas dengan *body image* mereka. Sementara hampir 50% dari anak perempuan menginginkan untuk menjadi lebih ramping, dan anak laki-laki dengan jumlah yang sama ada yang menginginkan peningkatan, dan ada juga yang menginginkan pengurangan berat badan. Pada hasil penelitian perilaku makan menunjukkan kecenderungan yang meningkat dengan peningkatan ketidakpuasan *body image* baik pada perempuan maupun laki-laki.

Pada penelitian Kusumajaya (2007) menjelaskan bahwa persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan, dan status gizinya. Hasil penelitian di atas diperkuat oleh Laus *et al.*, (2013) yang menyatakan bahwa perilaku makan yang tidak normal cenderung meningkat dengan peningkatan ketidakpuasan persepsi *body image* laki-laki maupun perempuan.

Tingkat pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik diharapkan memiliki asupan zat gizi yang baik pula.

Namun, tingkat pengetahuan gizi yang baik belum tentu diikuti dengan pola makan dan konsumsi pangan yang baik.

Body image positif sangat penting karena perasaan yang baik tentang diri sendiri dapat mempengaruhi bagaimana seseorang bertindak. Seseorang yang memiliki kepuasan diri, dan harga diri yang tinggi akan mudah memiliki teman, mudah mengendalikan tingkah lakunya, dan akan lebih menikmati hidup. Ketidakpuasan *body image* dan kekhawatiran dengan berat badan pada remaja dapat mengakibatkan perilaku diet yang tidak sehat seperti: puasa, makan sebanyak-banyaknya, serta mengonsumsi obat pencahar. Penelitian Cheung *et al.*, (2007) menyatakan bahwa pada perempuan maupun laki-laki yang menganggap dirinya kelebihan berat badan, akan membatasi konsumsi asupan kalori sebagai upaya untuk mengontrol berat badan.

Prevalensi obesitas dan *overweight* pada anak-anak dan remaja terus meningkat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2014 WHO (*World Health Organization*) melaporkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa dan remaja di dunia mengalami kelebihan berat badan, dan 600 juta orang diantaranya mengalami obesitas (WHO, 2015).

Menurut Riskesdas 2013 prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9.40% (1.90% sangat kurus, dan 7.50% kurus), dan prevalensi gemuk sebesar 7.30% (5.70% gemuk, dan 1.60% obesitas). Provinsi Banten masuk ke dalam 11 provinsi dengan prevalensi kurus di atas nasional, dan 15 provinsi sangat gemuk di atas prevalensi nasional.

Penelitian ini dilakukan di Tangerang Selatan yaitu SMA Negeri 3 Tangerang Selatan. Pemilihan lokasi di Banten dikarenakan Banten menempati provinsi yang memiliki prevalensi kekurusan dan kegemukan di atas prevalensi nasional. Menurut Riskesdas Provinsi Banten, prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun di Provinsi Banten sebesar 11.10 % (2.70% sangat kurus, dan 8.40% kurus), dan prevalensi gemuk sebesar 8.00% (6.20% gemuk, dan 1.80% obesitas). Sedangkan Tangerang Selatan dipilih karena prevalensi kekurusan, dan kegemukan di Tangerang Selatan lebih tinggi dibandingkan dengan kota di Banten lainnya. Prevalensi kurus Kota Tangerang Selatan sebesar 13.10% (8.60% kurus, dan 4.50% sangat kurus) lebih tinggi dibandingkan dengan Kota Tangerang

yaitu sebesar 5% (3.80% kurus, dan 1.20% sangat kurus). Prevalensi gemuk Kota Tangerang Selatan sebesar 15.90% (9.40% gemuk, dan 6.50% obesitas) lebih tinggi dibandingkan dengan Kabupaten Padeglang yaitu sebesar 2.80% (2.10% gemuk, dan 0.70% obesitas).

Pada penelitian awal yang dilakukan di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan dengan jumlah responden 10 orang secara acak mendapatkan hasil bahwa seluruh responden yang diwawancarai tidak merasa puas dengan bentuk badannya saat ini. Responden laki-laki menginginkan postur badan yang agak berisi dengan berotot, dan responden perempuan menginginkan postur badan yang lebih kurus dari postur badannya saat ini. Oleh karena itu, sangat penting untuk menilai kesenjangan antara asupan zat gizi makro, kebiasaan makan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan persepsi *body image* pada remaja.

I.2 Tujuan Penelitian

I.2.1 Tujuan umum

Mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, kebiasaan makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan persepsi *body image* pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan.

I.2.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik siswa-siswi usia remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan
2. Mengetahui gambaran umum tentang persepsi *body image*, asupan zat gizi makro, kebiasaan makan, dan pengetahuan gizi siswa-siswi di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan
3. Mengetahui hubungan antara konsumsi zat gizi makro dengan persepsi *body image* siswa-siswi di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan
4. Mengetahui hubungan antara kebiasaan makan dengan persepsi *body image* siswa-siswi di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan
5. Mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan persepsi *body image* siswa-siswi di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan

I.3 Rumusan Masalah

Pada masa remaja terjadi banyak perubahan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa muda. Perubahan yang terjadi antara lain secara biologis, seksual maupun psikologis. Salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja adalah persepsi *body image*. Persepsi *body image* pada remaja akan berdampak pada masalah gizi remaja tersebut. Masalah gizi pada remaja perlu dihindari karena berdampak pada masalah gizi ketika dewasa. Beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi *body image* pada remaja di antaranya adalah asupan zat gizi makro, kebiasaan makan, dan pengetahuan gizi seimbang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, siswa-siswi di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan menunjukkan ketidakpuasan terhadap postur tubuhnya saat ini. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro, kebiasaan makan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan persepsi *body image* remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan Tahun 2017.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, dan pengetahuan mengenai gizi khususnya di dalam program studi ilmu gizi, menambah pengalaman, dan pembelajaran dalam melakukan penelitian yang saling terkait dengan gizi, dan memberikan pengalaman mengenai cara, proses, dan hasil yang didapatkan sebagai proses dalam penelitian mengenai hubungan asupan zat gizi makro, kebiasaan makan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan persepsi *body image* pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan.

I.4.2 Bagi SMA Negeri 3 Tangerang Selatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai persepsi *body image* pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan, sehingga masing-masing siswa, dan pihak sekolah dapat melakukan upaya dalam menghadapi masalah tersebut serta dapat memberikan edukasi gizi yang berkaitan dengan persepsi *body image* pada remaja.

I.5 Hipotesis

1. Adanya hubungan antara asupan zat gizi makro dengan persepsi *body image* pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan
2. Adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan persepsi *body image* pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan
3. Adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan persepsi *body image* pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan

I.6 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, kebiasaan makan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan persepsi *body image* pada remaja di SMA Negeri 3 Tangerang Selatan Tahun 2017. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April, dan direncanakan akan selesai pada bulan Mei 2017 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*.

