

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja atau biasa disebut adolescence merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Transisi yang terjadi pada remaja bukan hanya melibatkan perkembangan fisik dan seksualnya saja, melainkan juga psikologis dan sosial yang dramatis terjadi pada saat yang bersamaan (Veronika et al., 2021). Masa remaja merupakan periode yang krusial dalam kehidupan karena merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Usia remaja berkisar antara 10 hingga 19 tahun dan dibagi menjadi dua fase: remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun). Selama periode ini, terjadi perubahan besar pada fisik seiring dengan pubertas yang meningkatkan kebutuhan energi dan gizi. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan dalam aspek psikologis, kognitif, sosial, emosional, serta dalam pembentukan identitas, sikap, dan nilai-nilai diri, yang semuanya dapat memengaruhi kesehatan dan pola hidup mereka (WHO, 2018).

Menurut Arisman (2010), remaja banyak mengalami permasalahan terkait kesehatan dan gizi karena berbagai alasan antara lain, adanya percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, perubahan gaya hidup dan perilaku makan yang buruk. Perilaku makan yang berubah salah satunya terjadi karena adanya globalisasi secara luas. Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang berisiko mengalami gizi lebih. Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang *relative* berlebihan bila dibandingkan dengan usia maupun tinggi badan remaja (Aini, 2013).

Masalah gizi pada usia remaja sangat berkaitan erat dengan gaya hidup dan perilaku makan yang juga berkaitan erat dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja. Beberapa masalah gizi yang sering ditemui pada remaja seperti kegemukan, kurang energi kronis, anemia, dan gangguan makan. Remaja yang memiliki gangguan makan diakibatkan oleh *body image* negatif. Pada dasarnya gangguan makan atau *eating disorders* adalah gangguan mental yang mengganggu perilaku makan dan menyebabkan penderitanya memiliki perhatian yang berlebihan mengenai berat badan (Februhartanty dkk, 2019).

Isu gizi pada remaja memiliki dampak yang luas terhadap kesejahteraan generasi sekarang dan mendatang, serta berdampak pada perekonomian dan kesehatan

negara. Secara khusus, remaja yang kekurangan gizi berisiko mengalami penurunan kemampuan kognitif, gangguan pertumbuhan fisik, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Dampak-dampak ini dapat berlanjut hingga dewasa, yang dapat mengurangi produktivitas kerja dan kualitas kesehatan, meningkatkan kerentanannya terhadap penyakit yang berkaitan dengan penuaan, serta meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan kelahiran anak (UNICEF, 2021).

Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah body image dan perilaku makan. *Body image* mengacu pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya (Masitah dkk, 2018). Sedangkan perilaku makan adalah cara individu memandang, memahami, dan beranggapan tentang makanan, yang kemudian tercermin dalam keputusan dan tindakan mereka dalam memilih makanan (Lomanjaya dan Soegiono, 2013).

Remaja memiliki pandangan tersendiri mengenai tubuhnya (*Body image*) yang sering kali salah. *Body image* atau citra tubuh adalah suatu konsep pribadi seseorang tentang penampilan fisiknya. Masing-masing orang memiliki penilaian sendiri akan bentuk tubuhnya, salah satu contohnya, ada orang yang merasa tubuhnya gemuk padahal kenyataannya kurus ataupun sebaliknya. Citra tubuh merupakan kumpulan dari sikap individu yang disadari terhadap tubuhnya, termasuk persepsi masa lalu dan sekarang, serta perasaan tentang struktur, bentuk, dan fungsi tubuh (Idayati, 2019). Banyak faktor yang berhubungan dengan alasan remaja melakukan pembatasan makan. Faktor individu, keluarga dan lingkungan berperan dalam perilaku diet pada remaja, namun ketidakpuasan citra tubuh dan motivasi menjadi lebih kurus merupakan faktor terbesar (Findlay, 2004).

Menurut laporan WHO (2016), sekitar 10,5% remaja mengalami kekurangan gizi. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 13-15 tahun sebanyak 1,9% sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas. Prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun sebanyak 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas. Penelitian yang dilakukan Tarigan di Yogyakarta menunjukkan hasil bahwa 67 % remaja obesitas dan 33 % remaja yang tidak obesitas menyatakan ketidakpuasan terhadap *body image*.

Perilaku makan, terutama pada remaja putri, sering dipengaruhi oleh citra tubuh. Penetapan standar nilai yang tinggi dalam hal penampilan tubuh yang ideal, seperti tubuh kurus yang ideal, dapat meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh

dengan meningkatnya kesadaran akan perbedaan bentuk tubuh yang dimiliki dengan bentuk idealnya (Alberts et al., 2012).

Persepsi terhadap tubuh ini sering kali membuat seseorang merasa tubuhnya lebih besar dari kenyataannya, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi *body image* mereka. Penelitian oleh Wati dan Sumarni (2017) menunjukkan bahwa remaja sering kali terfokus pada penampilan fisik mereka karena keinginan untuk memiliki tubuh yang dianggap sempurna menurut standar kecantikan sosial. Hal ini mendorong banyak remaja untuk melakukan tindakan ekstrem demi mencapai kepuasan tersebut (Wati & Sumarni, 2017). Beberapa remaja bahkan memilih untuk menurunkan berat badan dengan cara yang tidak sehat, seperti melakukan diet ketat atau mengurangi porsi makan secara berlebihan, yang dapat berdampak negatif pada status gizi mereka (Muhammad Dimas Bimantara et al., 2019).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, mengurangi kepercayaan diri, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri (Amin et al., 2019). Ketidakpuasan inilah yang membuat mereka mulai melangsingkan tubuh dengan membatasi asupan makanan. Bahkan, hal ini telah dilakukan oleh 30% remaja putri. Beberapa di antaranya bahkan sampai pada tahap ekstrem seperti penggunaan obat *diuretik*, *laksatif*, atau muntah dengan sengaja. Hal ini ternyata menjadi penyebab timbulnya berbagai gangguan psikologis seperti *anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa*. *Anoreksia* terjadi sepuluh kali lebih sering pada remaja putri dibandingkan dengan remaja pria, yang diduga karena tekanan yang berbeda menyangkut citra tubuh yang ideal (Barasi, 2007).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ini dapat mempengaruhi perubahan gaya hidup dan perilaku makan remaja. Aktivitas yang tinggi, baik di sekolah maupun di luar sekolah menyebabkan makan menjadi tidak teratur. Biasanya remaja melewati waktu makan pagi dan makan siang dan tidak jarang mereka makan di luar rumah dengan komposisi gizi yang tidak seimbang. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi remaja. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh

memperoleh zat-zat gizi dalam 3 jumlah berlebihan, sehingga dapat menimbulkan efek yang membahayakan (Rahayu dkk, 2019).

SMK Negeri 1 Ngawen adalah SMA Negeri yang terletak di perbatasan antara Kabupaten Gunungkidul dengan Kabupaten Klaten, sekolah tersebut disebut sebagai salah satu sekolah yang favorit dan bergengsi. Karena memiliki prestasi yang sangat membanggakan baik dalam bidang akademik maupun dalam bidang ekstrakurikuler. Siswa berasal dari tingkat sosial ekonomi yang berbeda-beda, berada dalam rentang usia 15-18 tahun yang termasuk dalam kategori usia remaja menengah, yang memiliki bakat dalam bidang kesenian seperti *modelling*, tari, menyanyi hingga berakting yang mana sangat memperhatikan penampilan. Termasuk mempertahankan berat badan bahkan mengurangi berat badan dengan melakukan diet agar dapat berpenampilan sesuai keinginan, terutama siswi yang memiliki minat di bidang seni *modelling* dan tari mereka harus menjaga bentuk tubuhnya. Berdasarkan observasi yang dilakukan pada 28 November 2024 di SMK Negeri 1 Ngawen banyak siswi yang menginginkan bentuk tubuh yang ideal dan melakukan diet agar terlihat menarik dan berpenampilan maksimal saat pentas tari atau *show* yang dilihat banyak orang. Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang terkait dengan analisis hubungan *body image* dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 1 Ngawen.

B. Rumusan Masalah

Saat ini, remaja di seluruh dunia menghadapi berbagai masalah gizi, termasuk kekurangan gizi. Di era remaja saat ini, ada kecenderungan obsesi untuk menurunkan berat badan yang mengarah pada kebiasaan makan yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh, seperti menahan rasa lapar secara berlebihan, memaksa diri untuk muntah setelah makan, makan secara tidak teratur, dan mengikuti diet yang sangat ketat. Perilaku makan seperti ini dapat mengakibatkan kekurangan asupan nutrisi yang diperlukan tubuh. Jika pola makan ini terus berlanjut, dapat menimbulkan gangguan pada status gizi dan kesehatan remaja. Berdasarkan study pendahuluan yang diambil pada tanggal 28 November 2024 di SMK N 1 Ngawen dengan teknik wawancara di dapatkan data dari 10 siswi terdapat 2 siswi melakukan diet rendah lemak dan 6 siswi melakukan diet rendah karbohidrat, dan 2 siswi lainnya melakukan diet *intermittent fasting*, berdasarkan informasi tersebut dapat diambil kesimpulan dari hasil wawancara bahwa ada beberapa siswi yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh yang mereka

miliki, maka rumusan masalah adalah "Apakah ada hubungan *body image* dan perilaku makan dengan kejadian kurang gizi pada remaja di SMK Negeri 1 Ngawen?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan *body image* dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja di SMK N 1 Ngawen

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik responden meliputi usia, berat badan, tinggi badan, *body mass index*.
- b. Mendeskripsikan *body image* dengan status gizi pada remaja.
- c. Mendeskripsikan perilaku makan dengan status gizi pada remaja.
- d. Menganalisa hubungan *body image* dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

Berikut adalah manfaat dari penelitian ini :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca dalam meningkatkan pemahaman mengenai hubungan antara *body image*, perilaku makan, dan status gizi pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi dan memberikan saran bagi pihak-pihak terkait untuk penelitian selanjutnya. Bagi peneliti, penelitian ini menjadi sarana untuk menerapkan teori yang telah dipelajari dalam konteks perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Agar dijadikan sebagai arahan dan meningkatkan pengetahuan serta motivasi dan memperbaiki perilaku makan siswi.

b. Bagi Tenaga Kesehatan

Harapannya, temuan yang didapatkan dapat memberikan keterlibatan yang berguna bagi pendidikan kesehatan dalam meningkatkan upaya pendidikan kesehatan tentang perilaku makan siswi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya, penelitian ini dapat digunakan sebagai contoh untuk mengkaji faktor-faktor lain dalam penelitian ini.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program penyuluhan dan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan dampak *body image* terhadap kesehatan gizi siswa di SMK N 1 Ngawen.

E. Keaslian Penelitian

1. Dengan Judul “ Hubungan *Body Image* Dan Perilaku Makan Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Siswa SMA N 1 Pekanbaru” (Raihanah et al., 2024). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode *cross-sectional study*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*, jumlah sampel 98 siswa kelas X dan XI. Analisis data univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square* ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian pada siswa menunjukkan bahwa sebanyak 71% memiliki *body image* positif, 51% memiliki perilaku makan baik dan 13,3% status gizi kurang. Terdapat hubungan signifikan antara *body image* dan perilaku makan dengan kejadian gizi kurang ($p < 0,017$ dan $p < 0,000$).

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada tempat penelitian tersebut di SMA N 1 Pekanbaru dengan jumlah responden 98 siswa sedangkan penelitian ini akan dilakukan di SMK N 1 Ngawen dengan jumlah responden 69 siswa

2. Dengan Judul “ *Body Image*, Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja ” (Ni Luh Agustini Purnama, 2021). penelitian menggunakan *cross sectional*. Responden sebanyak 62 remaja di SMAK Karitas 3 Surabaya yang memenuhi kriteria inklusi yang diambil dengan teknik simple random sampling. Perilaku makan dinilai dengan menggunakan *Eating Behavior Patterns Questionnaire*. *Body image* dinilai dengan kuesioner dan status gizi remaja berdasarkan indeks masa tubuh. Hasil: Penelitian menunjukkan sebanyak 56,5% remaja memiliki gambaran *body image* yang positif, 93,5% remaja dengan perilaku makan yang sehat dan sebesar 35,5% status gizi berdasarkan indeks masa tubuh berada pada kategori normal. Uji korelasi Spearman menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja, dengan korelasi negatif ($p = 0,0001$, $r = -0,447$).

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel, pada penelitian tersebut variabel bebasnya adalah status gizi sedangkan penelitian yang akan dilakukan variabel bebasnya adalah gizi kurang, tempat penelitian tersebut di SMA Karitas 3 Surabaya dengan jumlah responden 62 remaja sedangkan penelitian yang akan dilakukan dengan jumlah 69 siswa di SMK N 1 Ngawen.

3. Dengan Judul “*Body Image, Perilaku Makan, Dan Status Gizi Remaja Di Sma N 9 Kota Pekanbaru*” (Mia Apriyani et al., 2024). Metode penelitian yang digunakan berupa *cross sectional study*. Pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* dan diperoleh jumlah sampel sebanyak 74 remaja putri kelas XI. Kriteria inklusi yang diterapkan adalah remaja putri kelas XI dan tidak melakukan diet tertentu. Pengumpulan data penelitian menggunakan kuesioner BSQ-34 untuk melihat variabel *body image*, kuesioner *dutch eating behavior questionnaire* untuk melihat perilaku makan, dan pengukuran antropometri untuk melihat status gizi responden. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki *body image* positif (72%) namun masih terdapat responden dengan *body image* negatif (28%), perilaku makan responden dalam kategori cukup (58%) dan status gizi normal (64%). Uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi ($p=0,378$) dan antara perilaku makan dengan status gizi remaja di SMAN 9 Kota Pekanbaru ($p=0,605$).

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel. pada penelitian tersebut variabel bebasnya adalah status gizi sedangkan penelitian yang akan dilakukan variabel bebasnya adalah gizi kurang, tempat penelitian tersebut di SMA N 9 Kota Pekanbaru dengan jumlah responden 74 remaja sedangkan penelitian yang akan dilakukan dengan jumlah 69 siswa di SMK N 1 Ngawen.