

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, juga terjadi perubahan hormonal. Perubahan-perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka. Secara biologi pertumbuhan yang cepat akan meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi lain (Sjahmien, 2009)

Remaja putri, biasanya membatasi makanan atau mempunyai kebiasaan diet yang tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapat bentuk badan yang sempurna (langsing). Akibat dari perilaku yang kurang tepat ini mengakibatkan masalah gizi pada remaja seperti terlalu kurus, kadar Hb rendah, kekurangan kalsium atau defisiensi mikronutrien yang lain. Status gizi dapat diukur dengan berbagai macam cara diantaranya dengan pengukuran antropometri (Indeks Massa Tubuh) dan pemeriksaan secara biokimia (pemeriksaan kadar Hb) (Arisman, 2009).

Berdasarkan Rikesdas tahun 2007, prevalensi remaja kurus pada kelompok umur yang berpendidikan SLTA ada sebanyak 11,9%, sedangkan menurut Rikesdas tahun 2010, masalah gizi pada

penduduk dewasa di atas 18 tahun adalah 12,6% kurus, di tingkat nasional terdapat 9,0% remaja dengan gizi kurang dan berdasarkan index masa tubuh remaja berdasarkan umur (IMT/U) dijumpai 1,7% remaja putri yang sangat kurus, dan 5,0% remaja putri yang kurus. Rikesdas tahun 2010 menyebutkan bahwa di tingkat Jawa Tengah prevalensi status gizi sangat kurus ada pada kelompok umur 16 – 18 tahun sebesar 2,0% dan status gizi kurus sebesar 7,1%, sedangkan prevalensi status gizi kurus pada remaja putri di Kabupaten Banyumas sebesar 23,5% (Dinkes Kab. Banyumas, 2011).

Ali (2003) menyebutkan bahwa seorang remaja berada pada tahap masa krisis identitas, hal ini mendorong remaja untuk mencari jati diri, caranya dengan mewujudkan keinginannya agar menjadi seseorang individu yang “sempurna” secara intelektual, kepribadian, maupun dalam penampilan fisiknya. Untuk dapat tampil menawan dan menarik hati bagi lawan jenis, maka salah satu upayanya adalah berusaha memiliki bentuk tubuh yang ideal, misalnya dengan mengatur pola makan. Tumbuhnya sifat ingin bebas dan makan di luar rumah, perhatian yang mendalam dari penampilan dan berat badan, kebutuhan untuk dapat diterima oleh kelompok usia sebaya yang menjadi panutan (*peer*) dan aktivitas gaya hidup remaja semuanya akan berakibat pada pola makan dan pilihan jenis makanan.

Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan

pondasi bagi kesehatan masyarakat. Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual, dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi bagi kehidupan manusia. Jika terjadi gangguan gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih, pertumbuhan tidak akan berlangsung optimal (Almatsier, 2011).

Masalah gizi kurang pada remaja dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi), kebiasaan makan yang buruk, dan kurangnya pengetahuan gizi. Hal tersebut dapat menimbulkan berbagai dampak antara lain menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunnya aktivitas yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik dan prestasi belajar (Soekirman, 2006).

Remaja yang memiliki status gizi kurang yang berlangsung lama akan menyebabkan kekurangan energi kronik (KEK), yang dapat berlanjut pada saat hamil dan menyusui karena mereka mempunyai cadangan energi dan zat gizi yang rendah. Kondisi ini akan menyebabkan mereka melahirkan BBLR, tidak memperoleh ASI yang baik dan kurang gizi pada masa anak-anak. Anak perempuan mereka dapat menjadi *stunting* dan memiliki performa produktivitas yang rendah, saat dewasa menjadi wanita dewasa yang kekurangan gizi (Depkes RI, 2014), sementara hasil penelitian Kusumajaya, dkk (2007) menjelaskan bahwa persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan

positif yang signifikan antara persepsi *body image* terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya. Diketahui bahwa 41,1% responden merasa memiliki berat badan yang lebih dibandingkan dengan keadaan yang sebenarnya, yaitu merasa diri gemuk tapi sebenarnya kurus, merasa normal tapi sebenarnya kurus dan merasa gemuk tapi sebenarnya normal. Kejadian ini cenderung terjadi pada remaja putri, yaitu sekitar 45,2%. Keinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak terjadi pada remaja putri (37,6%) dibandingkan remaja putra (37%).

Seiring dengan meningkatnya populasi remaja di Indonesia masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa. Remaja merupakan periode krisis dimana terjadi perubahan kognitif dan psikologi, dan perubahan fisik mencakup perubahan dalam besar, jumlah, ukuran atau dimensi tingkat sel, organ maupun individu, pematangan bentuk dan fungsi organ serta mengalami perubahan emosional yang cepat. Pada periode ini terjadi *growth spurt* yaitu puncak pertumbuhan tinggi badan (*peak high velocity*), berat badan (*peak weight velocity*) dan puncak pertumbuhan masa tulang (*peak bone massa*). Perubahan ini yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja sehingga menyebabkan adanya pertumbuhan yang pesat, kematangan seksual, perubahan

komposisi tubuh, mineralisasi tulang dan perubahan aktivitas fisik sehingga kebutuhan energi dan mineral remaja meningkat (Fikawati, 2007).

Notoatmodjo (2007) menyatakan bahwa pengetahuan menjadi salah satu faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku seseorang atau masyarakat terhadap kesehatan. Jika seorang remaja tahu apa saja makanan yang baik untuk perkembangan dan pertumbuhannya, maka kemungkinan remaja akan menerapkan perilaku diet yang benar dan perilaku tersebut juga akan berubah seiring dengan pengetahuan seperti apa yang diketahuinya.

Adanya pengetahuan gizi yang baik pada diri seorang remaja putri merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan sikap dan perilakunya terhadap makanan. Selain itu, pengetahuan gizi mempunyai peranan penting untuk dapat membuat manusia hidup sejahtera dan berkualitas. Semakin banyak pengetahuan gizinya semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih dikonsumsinya (Sediaoetama, 2008). Menurut Hendrayati (2010) bahwa pengetahuan gizi seimbang diyakini sebagai salah satu variabel yang dapat berhubungan dengan konsumsi dan kebiasaan makan yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi yang kurang akan mempengaruhi status kesehatan remaja putri, hal ini karena jumlah asupan yang dibutuhkan oleh tubuh kurang dari kebutuhan.

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap pola makan seseorang (Sediaoetama, 2008). Penelitian yang dilakukan Merinta (2012) pada mahasiswa politeknik kesehatan Jayapura menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi menurut IMT. Shely (2013) dalam penelitiannya pada siswa kelas XII program keahlian jasa boga SMK Negeri 6 Yogyakarta, juga menyebutkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi siswa.

Selain pengetahuan masih ada faktor lain yang juga berpengaruh terhadap status gizi remaja putri. Menurut Koziar (2010), salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik pada masa pubertas adalah remaja menjadi lebih memperhatikan *body image*. Remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif, dibandingkan dengan remaja putra (Santrock, 2007). *Body image* adalah penilaian seseorang tentang ukuran tubuh, penampilan, dan fungsi setiap bagian tubuhnya. Menurut Sulistyoningsih (2011), *body image* pada remaja akan sangat mempengaruhi pola makannya, termasuk pemilihan bahan makanan dan frekuensi makan. Pola makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi

kebutuhan gizi. Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya.

Remaja begitu sensitif dengan penampilannya. Banyak remaja sering merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri. Apalagi kalau sudah menyangkut *body image*. Mereka ingin mempunyai postur tubuh sempurna seperti bintang film, penyanyi dan peragawati. Persepsi *body image* pada remaja lebih banyak dipengaruhi oleh hubungan pertemanan (Derenne, J L , Beresin, E V, 2006). *Body image* negatif atau persepsi citra tubuh yang buruk merupakan masalah serius yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental, perilaku makan dan keterbatasan aktifitas fisik. *Body image* negatif dapat mendorong seseorang melakukan perilaku kontrol berat badan yang tidak sehat dan *disorder eating*. *Body image* sangat berpengaruh pada sikap seseorang dalam menurunkan berat badan. Umumnya upaya penurunan berat badan dilakukan karena adanya *body image* negatif, sedangkan *body image* positif adalah rasa percaya diri seseorang karena merasa nyaman atau tidak masalah dengan keadaan tubuhnya (Croll J, 2005).

Hasil penelitian yang dilakukan Putri (2012) pada remaja putri di SMA N 38 Jakarta menyebutkan bahwa terdapat hubungan *body image* dengan pola makan siswi. Semakin positif *body image* maka semakin baik pula pola makannya, sedangkan jika *body image* yang dimiliki negatif maka semakin buruk pola makannya. Penelitian lain juga dilakukan oleh Fillah (2007) pada siswi SMA Negeri 1 Semarang,

yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi siswi. Pemahaman *body image* yang keliru tentang tubuh yang langsing “kurus itu indah” menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuhnya, mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizinya tidak terpenuhi.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 10 siswi SMA N Patikraja. Pengambilan data dilakukan dengan perhitungan IMT diperoleh bahwa 4 siswi yang berat badanya dalam kategori *underweight*, 3 siswi yang berat badanya dalam kategori *overweight*, 3 siswi dalam kategori normal. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi pada saat jam istirahat di Kantin Sekolah menunjukkan bahwa dari 13 siswi yang ada di Kantin ada 4 siswi yang makan mie instan, 6 siswi makan gorengan mendoan dan 3 siswi makan nasi dengan sayuran. Alasan siswi mengonsumsi hanya mie instan dan mendoan tanpa makan nasi tambahan lauk pauk karena ingin mengurangi berat badan. Kebiasaan hanya mengonsumsi mie instan dan mendoan tersebut dapat menimbulkan masalah gizi. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan *body image* dengan status gizi pada siswi di SMA N Patikraja”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan gizi remaja timbul karena adanya Lingkungan

diet yang tidak sehat menyebabkan ketidak seimbangannya antara masukan gizi dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Sehingga hal tersebut akan memunculkan suatu permasalahan pada status gizi remaja putri itu sendiri. Masalah gizi yang dapat muncul pada seorang remaja putri yaitu gizi kurang (*underweight*) dan obesitas (*overweight*). Kurangnya asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh akan menyebabkan status gizinya dalam kategori *underweight*. Namun, jika seorang remaja putri terlalu berlebihan dalam mengkonsumsi asupan makanan juga akan menyebabkan lebihnya gizi dalam tubuh yang disebut *overweight*.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti membuat rumusan masalah “Apakah ada hubungan pengetahuan gizi seimbang dan *body image* dengan status gizi pada sisi di SMA N Patikraja”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dan *body image* dengan status gizi pada siswi di SMA N Patikraja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik pengetahuan gizi seimbang pada siswi di SMA N Patikraja
- b. Mengetahui karakteristik *body image* pada siswi di SMA N Patikraja
- c. Mengetahui karakteristik status gizi pada siswi di SMA N

Patikraja

- d. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswi di SMA N Patikraja
- e. Mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi pada siswi di SMA N Patikraja.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi dan peningkatan ilmu pengetahuan responden terkait dengan permasalahan status gizi pada remaja putri, sehingga remaja pada umumnya tidak melakukan hal yang menyimpang apabila mereka ingin memiliki ukuran tubuh yang mereka idamkan dan dapat mengetahui cara menjaga tubuh.

2. Bagi SMA N Patikraja

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai literatur tambahan dalam memberikan materi tentang masalah kesehatan khususnya tentang permasalahan dengan status gizi pada remaja putri.

3. Bagi Ilmu Keperawatan

Diharapkan dapat memberikan informasi dan literatur tambahan bagi ilmu keperawatan terkait tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dan *body image* dengan status gizi pada remaja putri,

sehingga seorang perawat dapat mengaplikasikannya dalam mengatasi permasalahan-permasalahan yang terkait dengan status gizi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan literatur tambahan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama dengan peneliti.

E. Penelitian Terkait

1. Penelitian Merinta Sada, Veni Hadju & Djunaedi (2012) dengan judul hubungan *body image*, pengetahuan gizi seimbang, dan aktifitas fisik terhadap status gizi mahasiswa politeknik kesehatan Jayapura. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi menurut IMT. Persaman penelitian Merinta dkk. dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang hubungan *body image* dan pengetahuan gizi terhadap status gizi, sedangkan perbedaan penelitian Marinta dkk. dengan penelitian ini adalah pada penelitian Marinta dkk. juga meneliti aktifitas fisik responden, selain itu responden penelitian juga merupakan mahasiswa sedangkan responden penelitian ini merupakan siswi SMA. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian Merinta dkk.

adalah *accidental sampling* sedangkan penelitian ini adalah *simple random sampling*. Responden pada penelitian Merinta dkk. terdiri dari laki-laki dan perempuan, sedangkan penelitian ini hanya dilakukan pada siswi perempuan.

2. Penelitian Shely (2013) dengan judul hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi siswa kelas XII program keahlian jasa boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi siswa.

Persamaan penelitian Shely dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang pengetahuan gizi siswa, sedangkan perbedaan penelitian Shely dengan penelitian ini adalah pada penelitian Shely meneliti hubungan pengetahuan gizi dengan pola konsumsi siswa, selain itu responden penelitian juga terdiri siswa laki-laki dan perempuan sedangkan responden penelitian ini hanya merupakan siswi perempuan.

3. Penelitian Putri (2012) dengan judul hubungan *body image* dan pola makan remaja putri di SMA N 38 Jakarta. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan *body image* dengan pola makan siswi. Semakin positif *body image* maka semakin baik pula pola makannya, sedangkan jika *body image* yang dimiliki negatif maka semakin buruk pola makannya.

Persamaan penelitian Putri dengan penelitian ini adalah sama-sama

meneliti tentang *body image* remaja putri, sedangkan perbedaan penelitian Putri dengan penelitian ini adalah pada penelitian Putri meneliti hubungan *body image* dengan pola makan, sedangkan penelitian ini meneliti hubungan *body image* dengan status gizi.

4. Penelitian Fillah (2007) dengan judul hubungan *body image*, aktivitas fisik, asupan energi dan protein dengan status gizi pada siswi SMA. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi siswi. Pemahaman *body image* yang keliru tentang tubuh yang langsing “kurus itu indah” menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuhnya, mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizinya tidak terpenuhi.

Persamaan penelitian Fillah dengan penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang *body image* dengan status gizi, sedangkan perbedaan penelitian Fillah dengan penelitian ini adalah pada penelitian Fillah juga meneliti hubungan aktifitas fisik dan asupan energi dan protein dengan status gizi, sedangkan penelitian ini meneliti hubungan *body image* dan pengetahuan dengan status gizi

5. Penelitian Nanda (2014) dengan judul hubungan gaya hidup dengan kenaikan berat badan pada siswi MA Al Hidayah Purwareja, Klampok, Kabupaten Banjarnegara. Hasil penelitian menyebutkan bahwa ada hubungan gaya hidup (pola makan dan aktifitas fisik)

dengan kenaikan berat badan pada siswi.

Perbedaan penelitian Nanda dengan penelitian ini adalah pada penelitian Nanda meneliti hubungan gaya hidup dengan kenaikan berat badan siswi, sedangkan penelitian ini meneliti hubungan pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi siswi