

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa remaja terjadi perubahan fisik, kognitif dan psikososial (Hafiza, Utmi, dan Niriyah, 2020). Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi, namun masa remaja termasuk kelompok usia yang rentan mengalami berbagai masalah gizi (Arista *et al.*, 2021). Masalah gizi pada remaja pada dasarnya timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Jayanti dan Novanda, 2017).

Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi dapat mempengaruhi status gizi (Miliandani dan Meilita, 2021). Status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh asupan zat gizi dari makanan yang dikonsumsi dan kemampuan tubuh untuk mencerna, menyerap dan menggunakan zat gizi tersebut (FAO, 2007). Apabila seseorang kekurangan asupan gizi dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan kekurangan zat gizi (Sumartini dan Hasnelly, 2019). Begitupun sebaliknya apabila seseorang kelebihan asupan zat gizi akan mengakibatkan kenaikan berat badan dan gizi lebih (Utami, Kamsiah dan Siregar, 2020).

Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia menunjukkan prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% (sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%), gizi lebih 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%). Prevalensi gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus) serta gizi lebih 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Masalah gizi remaja di Kabupaten Tasikmalaya pada tahun 2018 untuk usia 13-15 tahun yaitu gizi kurang sebesar 7,99% (0,78% sangat kurus dan 7,21% kurus), gizi lebih sebesar 15% (8,74% gemuk dan 6,26% obesitas). Gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 6,07% kurus, gizi lebih sebesar 15,92% (13,7% gemuk dan 2,22% obesitas) (Kemenkes, 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu perilaku makan. Perilaku makan merupakan suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan, dan pemilihan makanan (Rahman, Dewi, dan Armawaty, 2016). Perilaku makan terdiri dari tiga aspek yaitu *emotional eating*, *external eating* and *restraint eating* (Streint *et al.*, 1986). *Emotional eating* merupakan kecenderungan untuk kelebihan makan sebagai respons dari emosi yang negatif (Angesti dan Manikam, 2020). *External eating* yaitu keinginan makan yang berasal dari faktor luar diri seseorang misalnya visual, aroma dan cita rasa makanan (Baradda, Strien, dan Cebolla, 2016). *Restraint eating* yaitu perilaku seseorang yang secara sengaja mengurangi atau membatasi asupan makan (Meule, 2016).

Penelitian tentang keterkaitan antara perilaku makan dengan status gizi remaja menyimpulkan bahwa secara statistik terdapat hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian tersebut menjelaskan remaja yang memiliki perilaku makan tidak baik beresiko mengalami gangguan makan cenderung lebih banyak mengalami status gizi tidak normal (kurus dan gemuk) dibandingkan dengan status gizi normal (Agustini *et al.*, 2021).

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi remaja adalah citra tubuh. Citra tubuh merupakan persepsi atau tanggapan seseorang terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Sefrina *et al.*, 2018). Persepsi citra tubuh yang negatif akan melahirkan ketidakpuasan, sebaliknya seseorang dengan keadaan tubuh yang proporsional memiliki persepsi citra tubuh yang positif sehingga berpengaruh pada jenis asupan yang selalu terjaga (Erison, 2014). Remaja dengan persepsi citra tubuh negatif akan melakukan upaya untuk memiliki bentuk badan yang diinginkan, seperti puasa, diet, latihan fisik, bahkan mengkonsumsi pil diet.

Remaja memiliki persepsi yang berbeda mengenai citra tubuh berdasarkan gendernya. Remaja laki-laki cenderung membangun citra tubuh yang positif karena ketika memasuki masa pubertas terjadi peningkatan massa otot, sedangkan pada remaja perempuan cenderung terbangun citra tubuh yang negatif akibat penambahan lemak pada tubuhnya (Santrock, 2011).

Remaja yang memiliki persepsi citra tubuh negatif akan memiliki perilaku makan yang tidak baik seperti melewatkan waktu makan, memuntahkan makanan, mengganti makanan utama dengan selingan, dan

melakukan diet ekstrim (Purwanti dan Marlina, 2022). Hal ini dapat berdampak terhadap psikologi yang memicu terjadinya gangguan makan, sehingga dapat berpengaruh terhadap status gizi (Marlina dan Ernalina, 2020). Penelitian tentang keterkaitan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri menyimpulkan bahwa citra tubuh individu dapat berpengaruh terhadap status gizinya, penelitian tersebut menjelaskan individu dengan citra tubuh negatif memiliki risiko mengalami gangguan gizi (Agustini *et al.*, 2021).

Dampak kekurangan zat gizi pada remaja dapat berakibat meningkatnya risiko morbiditas dan mortalitas, terganggunya perkembangan kognitif dan dapat menurunkan produktivitas (Baek *et al.*, 2022) pertumbuhan fisik yang tidak optimal, dan menghambat pembentukan otot pada masa pertumbuhan (Fitriani *et al.*, 2020). Status gizi lebih pada remaja merupakan faktor risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung dan beberapa jenis penyakit lainnya (Mughtar *et al.*, 2022).

Pondok Pesantren Al-Fadillah merupakan salah satu pesantren yang berlokasi di Kecamatan Singaparna, Kabupaten Tasikmalaya, Jawa Barat. Santri selain berkewajiban untuk melaksanakan kegiatan di Pondok Pesantren para santri juga mempunyai kewajiban dalam bidang akademik dan non akademik di sekolah karena kebanyakan para santri di Pondok Pesantren tersebut adalah para pelajar SMP dan SMA. Para santri dituntut untuk beradaptasi sehingga dapat bertahan untuk menyelesaikan pendidikan di dalam pondok pesantren maupun luar pondok pesantren yaitu pendidikan akademiknya. Aktivitas yang begitu padat dapat menyebabkan stres, sehingga

dapat berpengaruh terhadap konsumsi makanannya seringkali tidak teratur sehingga menimbulkan resiko masalah gizi (Cahyani, 2022). Pondok Pesantren tersebut juga tidak mengadakan penyelenggaraan makanan yang menyebabkan para santri bebas dalam menentukan asupan makannya, sehingga dapat memutuskan sendiri apakah akan makan secara teratur atau tidak.

Berdasarkan survei pendahuluan terhadap 30 orang santri yang terdiri dari 10 orang laki-laki dan 20 orang perempuan dengan rentang usia 13-17 tahun yang diambil secara acak menunjukkan sebanyak 13% santri memiliki status gizi *underweight*, 30% santri memiliki status gizi *overweight* dan 57% santri memiliki status gizi baik berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) *z-score*. Selain itu, menunjukkan bahwa para santri memiliki perilaku makan tidak baik (65%) dan perilaku makan baik (35%). Sedangkan untuk citra tubuh para santri memiliki citra tubuh negatif (55%) dan citra tubuh positif (45%). Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi santri.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Fadillah Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2023?
2. Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Fadillah Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2023?

3. Apakah ada hubungan antara variabel antara yang terdiri dari asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan protein dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Fadillah Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2023?
4. Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan variabel antara yang terdiri dari asupan energi, asupan protein, asupan lemak dan asupan karbohidrat di Pondok Pesantren Al-Fadillah Kecamatan Singaparna Kabupaten tasikmalaya tahun 2023?
5. Apakah ada hubungan antara variabel pengganggu yaitu jenis kelamin dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Fadillah Kecamatan Singaparna Kabupaten tasikmalaya tahun 2023?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis hubungan antara perilaku makan dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Fadillah Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2023.
2. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Fadillah Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2023.
3. Menganalisis hubungan antara variabel antara yang terdiri dari asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan protein dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Fadillah Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya tahun 2023.

4. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan variabel antara yang terdiri dari asupan energi, asupan protein, asupan lemak dan asupan karbohidrat di Pondok Pesantren Al-Fadillah Kecamatan Singaparna Kabupaten tasikmalaya tahun 2023.
5. Menganalisis hubungan antara variabel pengganggu yaitu jenis kelamin dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Fadillah Kecamatan Singaparna Kabupaten tasikmalaya tahun 2023

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Permasalahan yang akan diteliti mengenai hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi santri

2. Lingkup Metode

Desain penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah Epidemiologi gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah santri yang berusia 13-18 tahun

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al-Fadillah Kecamatan Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Bulan Januari sampai dengan November 2023

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan masyarakat terlebih pada status gizi santri. Serta sumbangan bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu gizi terkait masalah status gizi pada santri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai panduan upaya peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan, khususnya tentang hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Al-Fadillah Singaparna.

b. Bagi Prodi Gizi

Penelitian ini diharapkan sebagai tambahan kepustakaan dalam pengembangan ilmu gizi khususnya mengenai hubungan antara perilaku makan dan citra tubuh dengan status gizi santri.

c. Bagi Peneliti

Manfaat bagi peneliti ialah dapat menambah wadah latihan untuk memperoleh wawasan dan menambah keterampilan dalam menulis karya ilmiah, serta menambah ilmu pengalaman terutama yang berkaitan dengan hubungan perilaku makan, dan citra tubuh dengan status gizi santri yang ada di pondok pesantren.