

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Harjatmo dkk., 2017). Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih dan obesitas (UNICEF, 2021). Masalah gizi pada remaja dapat diakibatkan oleh diet ketat, gaya hidup, citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang (Salsabilla dkk., 2018).

Prevalensi kejadian remaja obesitas di dunia sebanyak 8% (WHO, 2022a). Prevalensi status gizi remaja di Indonesia menurut *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2021 sebanyak 6,4% gizi kurang, 8,9% gizi lebih dan 4% obesitas (UNICEF, 2021). Data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan masalah gizi di provinsi Jawa Barat pada remaja kelompok usia 16-18 tahun sebesar 6,3% gizi kurang, 8,9% gizi lebih dan 4,2% obesitas (Kemenkes, 2023). Masalah gizi di Kota Tasikmalaya 5,34% gizi kurang, 13,74% gizi lebih, dan 2,49% obesitas (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya tahun 2023, Puskesmas parakannyasag termasuk ke dalam daerah prevalensi status gizi kurang tertinggi (26,2%). SMA Negeri 9 Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang memiliki masalah status gizi kurang tertinggi di wilayah kerja

Puskesmas Parakannyasag sebesar 18% dan gizi lebih 4% (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2023).

Masalah gizi pada remaja yaitu, gizi kurang, gizi lebih dan obesitas (UNICEF, 2021). Kekurangan zat gizi pada remaja akan menurunkan daya tahan tubuh, meningkatkan risiko penyakit, mengalami terhambatnya pertumbuhan, menurunkan tingkat kecerdasan, dan rendahnya produktivitas (Septica, 2023). Kelebihan gizi dapat menyebabkan berdampak pada kesehatan dan kecenderungan untuk tetap obesitas pada masa dewasa (Febriani, 2019).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh asupan makanan dan penyakit infeksi (Harjatmo dkk., 2017). Asupan makanan sangat dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan gizi sehingga seseorang dapat mempertahankan fungsi normal tubuh (Salsabilla dkk., 2018). Penyakit infeksi dapat menyebabkan penyerapan gizi berkurang, karena digunakan untuk memperbaiki kerusakan tubuh (Setyawati, 2023). Berdasarkan penelitian Septica (2023) menunjukkan bahwa selain asupan makanan dan penyakit infeksi, citra tubuh dan aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi remaja.

Citra tubuh merupakan persepsi seseorang terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya (Wenas dkk., 2022). Citra tubuh dibedakan menjadi dua bagian, yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif (Mulyati dkk., 2019). Seseorang dengan citra tubuh positif mempunyai rasa kepuasan dan kepercayaan diri dengan keadaan tubuhnya (Alnanda dan Wirjatmadi, 2023). Seseorang yang memiliki citra tubuh negatif cenderung memiliki rasa kurang

percaya diri akibat pengaruh kondisi psikologis (Astini dan Gozali, 2021). Terbentuknya citra tubuh pada pola pikir remaja dapat mempengaruhi pola makan yang berdampak pada status gizi remaja (Bimantara dkk., 2019).

Penelitian Margiyanti (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja yaitu dengan kategori gizi kurang. Penelitian Rania (2023) menyimpulkan bahwa ada hubungan antara citra tubuh negatif dengan status gizi pada remaja, menunjukkan sebanyak 22,2% status gizi kurang, 74,5% normal, dan 23,3% gizi lebih (Rania dkk., 2023).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka sehingga membutuhkan pengeluaran energi (WHO, 2022b). Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu: aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat (Kusumo, 2020). Aktivitas fisik yang ringan disertai dengan asupan makanan yang berlebih dapat menimbulkan kejadian gizi lebih (Amenani dan Januarto, 2022). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Baja dan Rismayanthi (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Yogyakarta. Semakin ringan aktivitas fisik maka semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi tidak baik (overweight dan obesitas), sebaliknya jika aktivitas fisik berada dalam kategori tinggi kemungkinan memiliki status gizi yang baik (normal) (Damayanti, 2022).

Survei awal mengenai penilaian citra tubuh, aktivitas fisik dan status gizi dilakukan pada 32 orang di SMA Negeri 9 Tasikmalaya. Hasil untuk

persepsi citra tubuh adalah 55% responden memiliki citra tubuh negatif dan 45% memiliki citra tubuh positif. Data untuk aktivitas fisik 38,9% melakukan aktivitas fisik ringan, 33,3% aktivitas fisik sedang, dan 27,8% aktivitas fisik berat. Data status gizi sebanyak 5,6% gizi kurang, 72,2% gizi baik, 11,1% gizi lebih, dan 11,1% obesitas. Berdasarkan data hasil survei awal tersebut maka diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan citra tubuh dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 9 Tasikmalaya Tahun 2024.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan pokok permasalahan yang akan menjadi fokus penelitian yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja di SMAN 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2024?
2. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2024?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Secara umum tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2024.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja di SMAN 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2024.

- b. Untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2024.

#### **D. Ruang Lingkup Penelitian**

##### 1. Lingkup Masalah

Penelitian ini menganalisis mengenai hubungan antara citra tubuh dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2024.

##### 2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*.

##### 3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk ke dalam keilmuan gizi masyarakat.

##### 4. Lingkup Tempat

Tempat yang menjadi lokasi pada penelitian ini adalah SMAN 9 Kota Tasikmalaya.

##### 5. Lingkup Sasaran

Subjek pada penelitian ini adalah siswa/siswi kelas X dan XI di SMAN 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024.

##### 6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian dilakukan selama delapan bulan yaitu pada bulan Januari 2024 sampai dengan bulan Agustus 2024.

## **E. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi institusi / Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pembaca mengenai citra tubuh dan aktivitas fisik sehingga lebih peduli terhadap status gizinya.

### 2. Bagi Prodi Gizi

Menambah kepustakaan mengenai citra tubuh, aktivitas fisik, dan status gizi remaja.

### 3. Bagi Keilmuan Gizi

Menambah referensi keilmuan yang berkaitan dengan citra tubuh, aktivitas fisik, dan status gizi remaja.

### 4. Bagi peneliti

Menambah kepustakaan atau informasi yang berkaitan dengan citra tubuh, aktivitas fisik, dan status gizi remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya, khususnya penelitian yang berkaitan dengan citra tubuh, aktivitas fisik, dan status gizi remaja.