

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Masa remaja menjadi masa terjadinya proses pertumbuhan menuju kedewasaan yang mencakup aspek kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik (Jannah, 2017). Pertumbuhan fisik yang optimal dapat tercapai ketika remaja memiliki status gizi yang baik dan optimal dengan tubuh yang mendapatkan nutrisi yang cukup sesuai yang dibutuhkan (Noviyanti dan Marfuah, 2017). Masalah gizi pada remaja masih sering ditemui di Indonesia, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Fitriani, 2020).

Menurut data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) diketahui di Indonesia remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi kurang dan gizi buruk sebanyak 7,6%. Sedangkan, sebanyak 16,2% remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi lebih dan obesitas. Selain itu, di Jawa Barat sebanyak 8,4% remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi kurang dan gizi buruk serta sebanyak 16,2% remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi lebih dan obesitas.

Remaja putri termasuk kelompok yang rawan terkena masalah gizi karena adanya berbagai faktor internal dan eksternal yang dapat menyebabkan masalah gizi baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor yang mendasari pemenuhan kebutuhan gizi seseorang disebut faktor gizi internal, seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat aktivitas. Sementara itu,

faktor yang memengaruhi dari luar individu disebut faktor gizi eksternal, seperti pola konsumsi makanan (Fitriani, 2020).

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap status gizi remaja meliputi faktor genetik, gaya hidup (*life style*) dan lingkungan (Wijaya, *et al.*, 2024). Pola makan sangat berperan dalam menentukan status gizi yang juga dipengaruhi oleh gaya hidup. Seperti dalam hasil penelitian Khusniyati, *et al.*, (2016) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi. Frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan akan mempengaruhi asupan makanan yang akan berdampak terhadap status gizi, termasuk citra tubuh menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan remaja dan berpotensi mempengaruhi status gizi (Anggraini dan Dewi, 2022).

Menurut Merinta (2012), gambaran citra tubuh pada remaja putri tercatat sebesar 45,2%, sementara pada remaja laki-laki hanya sebesar 35%. Akibatnya, keinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak ditemukan pada remaja putri dengan persentase 37,6%, dibandingkan dengan remaja laki-laki yang mencapai 37%. Banyak sekali penelitian lainnya yang menyebutkan bahwa remaja putri cenderung memiliki persepsi citra tubuh yang negatif yaitu sebesar 53,6% dan hanya sebesar 46,4% sisanya memiliki citra tubuh yang positif (Purwanti dan Marlina, 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa status gizi anak dipengaruhi oleh karakteristik orang tua, seperti tinggi dan berat badan. Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, *et al.*, (2022) mengungkapkan

bahwa terdapat hubungan antara genetik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah. Gaya hidup juga dianggap mempengaruhi masalah gizi yang dipengaruhi oleh pola makan dan aktifitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Dewi, (2022) menyatakan bahwa gaya hidup yang tidak sehat pada remaja, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, kolesterol, dan kalori tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik juga dapat menyebabkan masalah gizi.

Penelitian yang dilakukan oleh Suyanti, *et al.*, (2022) menunjukkan hasil bahwa remaja putri cenderung lebih peduli terhadap penampilan mereka dibandingkan remaja putra. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Winzeler (2005) hanya sekitar 47% anak perempuan yang merasa puas dengan penampilannya, sedangkan sekitar 73% anak laki-laki merasa puas dengan penampilan mereka (Fauziah, *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Normate, *et al.*, (2017) hasilnya mengungkapkan bahwa sekitar 37,5% remaja putri SMAN1 Kupang mengalami citra tubuh yang negatif, meskipun memiliki status gizi normal dan bentuk tubuh yang ideal.

Remaja putri sering merasa bahwa ukuran tubuh mereka lebih besar dari yang sebenarnya dan mengakibatkan banyak dari mereka menerapkan diet yang tidak sehat, seperti mengurangi asupan makanan, berolahraga berlebihan, dan mengkonsumsi produk pelangsing (Fauziah, *et al.*, 2021). Pengetahuan tentang gizi juga menjadi faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi pada remaja (Fitriani, 2020). Pengetahuan tentang

gizi memberikan dasar bagi remaja untuk memilih makanan yang sehat dan menyadari pentingnya hubungan antara pola makan, gizi dan kesehatan. Pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup sehat pada masa remaja dapat membantu memperbaiki beberapa masalah gizi dan kesehatan yang mungkin terjadi saat dewasa (Lestari, *et al.*, 2022).

Menurut data laporan puskesmas 2023 dari Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis, Puskesmas wilayah kerja Kecamatan Baregbeg termasuk Kecamatan kelima tertinggi yang memiliki angka masalah gizi tertinggi di Daerah Kabupaten Ciamis. Masalah gizi yang terjadi pada anak SMP di Kecamatan Baregbeg yaitu status gizi buruk sebanyak 6,8%, status kurang sebanyak 25,2%, status gizi lebih sebanyak 13,7% dan status gizi obesitas sebanyak 3,8%.

Sekolah SMPN 1 Baregbeg menjadi sekolah dengan jumlah siswa terbanyak yaitu sebanyak 814 siswa sekaligus memiliki angka masalah status gizi paling tinggi di wilayah kerja Puskesmas Baregbeg. Diketahui sebanyak 1,8% siswi remaja putri SMPN 1 Baregbeg usia 11-15 tahun memiliki status gizi buruk, 7,8% dengan status gizi kurang, 8,5% dengan status gizi lebih dan 3,4% siswi dengan status gizi obesitas. Masih banyaknya masalah gizi yang terjadi tersebut membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis terhadap tiga puluh siswi usia 11-15 tahun menunjukkan adanya delapan anak yang mengalami masalah status gizi,

enam belas anak yang memiliki citra tubuh yang negatif, dan lima belas anak memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang kurang.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti terdorong untuk melakukan penelitian dan mengetahui apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri di SMPN 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang akan diteliti yaitu:

### 1. Rumusan Masalah Umum

Apakah terdapat hubungan citra tubuh dan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis tahun 2024.

### 2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Baregbeg tahun 2024?
- b. Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Baregbeg tahun 2024?

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan citra tubuh dan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis tahun 2024.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis tahun 2024.
- b. Untuk menganalisis hubungan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis tahun 2024.

## **D. Ruang Lingkup Penelitian**

### 1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah menganalisis hubungan citra tubuh dan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Baregbeg tahun 2024.

### 2. Lingkup Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah survei analitik kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional*.

### 3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup gizi masyarakat.

### 4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Ciamis yaitu tepatnya di SMP Negeri 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis.

### 5. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran dalam penelitian ini yaitu remaja putri di SMP Negeri 1 Baregbeg Kabupaten Ciamis mulai dari kelas VII sampai dengan kelas IX.

## 6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai dengan November 2024

## E. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan pengetahuan dan referensi untuk pembaca dan khususnya dapat memberikan informasi tambahan mengenai hubungan citra tubuh dan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 1 Bareg Kabupaten Ciamis tahun 2024.

### 2. Bagi Program Studi Gizi

Memberikan informasi baru bagi program studi khususnya bagi mahasiswa jurusan Gizi Universitas Siliwangi sebagai data pendukung bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian dalam bidang yang sama.

### 3. Bagi Keilmuan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan mengenai hubungan citra tubuh dan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri.

### 4. Bagi Peneliti

Menambah kepustakaan bagi peneliti, sebagai bentuk pengembangan pengetahuan dan kemampuan diri dalam bidang penelitian dan menelaah sejauh mana mengaplikasikan teori yang diperoleh selama masa perkuliahan dan bagaimana cara dalam penerapannya.