

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan periode transisi yang penting dalam perkembangan manusia. Pada masa remaja pertumbuhan fisik dan psikologis yang pesat terjadi seperti pertumbuhan tinggi badan dan berat badan, pubertas, serta perkembangan otak (Sholikhah, 2019). Perubahan fisik pada tubuh dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan remaja sehingga tubuh memerlukan asupan gizi yang lengkap dan seimbang agar remaja memiliki status gizi yang ideal dan tidak berisiko mengalami masalah gizi (Rahayu, 2020).

Status gizi adalah kondisi tubuh sebagai hasil dari asupan makanan dan pemanfaatan zat-zat gizi (Pantaleon, 2019). Menurut *World Health Organization* (WHO) status gizi remaja terbagi menjadi lima kategori yaitu gizi buruk, gizi kurang, normal, gizi lebih dan obesitas (Kemenkes, RI). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan prevalensi status gizi remaja tahun 2016 adalah 10,5% dengan gizi kurang, 18,4% gizi lebih, dan 6,8% obesitas (WHO, 2016). Di Indonesia menunjukkan remaja putri usia 16-18 tahun yang memiliki status gizi kurang sebesar 4,3% (gizi buruk 0,5% dan gizi kurang 3,8%), gizi lebih sebesar 15,9% (gizi lebih 11,4% dan obesitas sebanyak 4,5%). Prevalensi status gizi remaja putri usia 16-18 tahun di Jawa Barat, yaitu gizi kurang 3,17% (gizi buruk 0,28% dan gizi kurang 2,89%) gizi lebih sebesar 15,4% (gizi lebih 10,9% dan obesitas 4,5%) (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi gizi kurang di Kabupaten Tasikmalaya sebesar 6,07% (gizi kurang 6,07%), prevalensi gizi lebih sebesar 15,93% (gizi lebih 13,71 dan

obesitas sebesar 2,22 %) (Dinkes Jabar, 2018). Hasil dari penjarangan kesehatan siswa SMA/Sederajat di Kecamatan Cisayong pada tahun 2022 menunjukkan gizi kurang sebesar 8,87% (gizi buruk 2,13%, dan gizi kurang 6,74%), prevalensi gizi lebih sebesar 18,20% (gizi lebih 12,17% dan obesitas 6,3%). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan gizi terbesar pada remaja yaitu gizi lebih.

Permasalahan gizi yang terjadi pada masa remaja disebabkan oleh faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan makanan atau tingkat kecukupan makanan, *body image*, penyakit infeksi, serta aktivitas fisik (Mawaddah & Muniroh, 2019). Faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu ekonomi keluarga, pengetahuan dan perilaku, fasilitas pelayanan kesehatan, serta ketersediaan air bersih dan sanitasi. (Indisari dan Sutikno, 2020).

Body image adalah pengalaman psikologis yang mempengaruhi sikap dan perasaan remaja terhadap tubuhnya (Riskha *et al.*, 2019). Pada dasarnya persepsi remaja mengenai tubuhnya tidak selalu sesuai dengan keadaan tubuh yang sebenarnya. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, media massa, dan standar kecantikan yang ideal sering kali menjadi pemicu terjadinya perubahan persepsi terhadap *body image*. Persepsi negatif terhadap bentuk tubuh akan menyebabkan masalah serius bagi kesehatan (Marlina & Ernalina, 2020). Remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki pola makan yang tidak sehat sehingga tingkat kecukupan zat gizi makro tidak seimbang, begitu pun sebaliknya. Aktivitas fisik yang tinggi untuk mencapai *body image* yang

diinginkan, stigma sosial terkait penampilan, dan stres psikologis juga menjadi faktor-faktor penting yang dapat mempengaruhi *body image* dan status gizi seseorang (Purbanova *et al.*, 2019).

Tingkat kecukupan zat gizi makro merupakan jumlah asupan zat gizi makro yang dibandingkan dengan angka kecukupan gizi berdasarkan kebutuhan remaja. Penentuan tingkat kecukupan ini bertujuan untuk memberikan panduan terhadap asupan zat gizi yang memadai sesuai kebutuhan tubuh (Fitriani, 2020). Zat gizi makro terdiri dari energi, karbohidrat, lemak dan protein (Ramadani *et al.*, 2023). Energi, karbohidrat, lemak dan protein yang terkandung dalam makanan memiliki peran masing-masing di dalam tubuh yang dapat mempengaruhi status gizi. Energi memiliki fungsi menunjang aktivitas fisik dan gerakan otot, serta menjaga fungsi organ vital seperti jantung dan paru-paru. Sumber energi utama yaitu dari asupan karbohidrat dan lemak (Hengku dan Nurdiansyah, 2021).

Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuh. Jenis karbohidrat yang dapat menghasilkan energi yaitu karbohidrat sederhana yang terdiri dari monosakarida dan disakarida serta karbohidrat kompleks jenis pati. Selain itu, terdapat jenis karbohidrat yang tidak dapat dimetabolisme yaitu karbohidrat kompleks jenis serat. Serat ini tidak dapat dicerna di dalam tubuh akan tetapi memiliki fungsi lain yaitu berperan dalam menjaga kesehatan sistem pencernaan (Angesti, 2021).

Asupan lemak yang cukup selain berfungsi sebagai sumber energi bagi tubuh, juga berperan dalam membantu penyerapan vitamin yang larut dalam lemak dan menjaga kesehatan sel. Jenis lemak terbagi menjadi dua yaitu lemak

jenuh dan lemak tak jenuh. Lemak jenuh adalah lemak yang hanya memiliki satu ikatan antara atom karbon dalam rantai karbon. Lemak tak jenuh merupakan lemak yang memiliki satu atau lebih ikatan rangkap antara atom karbon dalam rantai karbon (Nisa & Rakhma, 2019). Protein memiliki fungsi yang penting dalam tubuh yaitu untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh, pembentukan enzim dan hormon, serta mendukung sistem kekebalan tubuh. Berdasarkan sumbernya protein terbagi menjadi dua yaitu protein hewani dan protein nabati (Vivi *et al.*, 2023).

Body image sebagai persepsi terhadap penampilan dan bentuk tubuh, memiliki keterkaitan dengan status gizi seseorang. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Insani (2022) pada remaja putri kelas XI di SMA Negeri 2 Majalaya Kabupaten Bandung menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja. Data ini menunjukkan sebagian besar remaja putri yang memiliki *body image* negatif adalah mereka yang memiliki status gizi lebih (*overweight*).

Penelitian yang dilakukan oleh Rarastiti (2023) menyatakan terdapat hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja yang merupakan remaja putri kelas IX SMP Negeri 8 Kota Semarang. Penelitian yang dilakukan oleh Khoerunisa & Istianah (2021) menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi remaja. Responden dengan asupan protein tidak baik akan berstatus gizi tidak normal 3,8 kali lebih besar dibandingkan responden dengan asupan protein baik. Penelitian oleh Nanda *et al.* (2023) menunjukkan terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja, pada penelitian ini responden dengan

asupan lemak yang kurang, akan berpotensi terjadinya gizi kurang yang lebih besar dibandingkan responden dengan asupan lemak yang cukup.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tiga puluh lima orang remaja putri kelas X dan XII di SMA Negeri 1 Cisayong dengan melakukan pengukuran antropometri didapatkan 42,8% memiliki status gizi lebih, 31,4% memiliki status gizi gizi kurang dan 25,8% memiliki status gizi normal. Hasil pengukuran *body image* didapatkan 61% memiliki *body image* negatif dan 39% memiliki *body image* positif. Hasil dari *food recall* 1×24 jam, menunjukkan 48,5% memiliki asupan energi kurang; 27,7% memiliki asupan energi lebih dan 23,8% memiliki asupan energi yang cukup. 46,7% memiliki asupan karbohidrat kurang, 29% memiliki asupan karbohidrat cukup dan 24,3% memiliki asupan karbohidrat lebih. 31,1% memiliki asupan lemak kurang, 24,3% memiliki asupan lemak cukup dan 44,6% memiliki asupan lemak lebih. 68,7% memiliki asupan protein kurang, 13,9% memiliki asupan protein cukup dan 17,4% memiliki asupan protein lebih.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap tiga puluh lima orang remaja putri menunjukkan hanya 25,8% remaja putri memiliki status gizi normal, berarti lebih banyak remaja putri yang memiliki status gizi kurang dan lebih. Sehingga peneliti melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Body Image* dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri (Studi Observasional pada Remaja Putri Kelas X dan XI SMA Negeri 1 Cisayong Tahun 2024)”.

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara *body image* dan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisayong tahun 2024?

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah ada hubungan antara *body image* dengan tingkat kecukupan energi, karbohidrat, lemak, dan protein pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisayong tahun 2024?
- b. Apakah ada hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisayong tahun 2024?
- c. Apakah ada hubungan antara tingkat kecukupan energi, karbohidrat, lemak, dan protein dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisayong tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Penelitian Umum

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu menganalisis hubungan antara *body image* dan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisayong tahun 2024.

2. Tujuan Penelitian Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan tingkat kecukupan energi, karbohidrat, lemak dan protein gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisayong tahun 2024.

- b. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisayong tahun 2024.
- c. Menganalisis hubungan antara tingkat kecukupan energi, karbohidrat lemak, dan protein dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Cisayong tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan *body image* dan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross-sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk ruang lingkup gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Penelitian ini yang berperan sebagai responden yaitu remaja putri kelas X dan XI SMA Negeri 1 Cisayong.

5. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai November 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instutusi

Menambah referensi informasi serta acuan untuk penelitian selanjutnya dan dapat menjadi masukan bagi yang membacanya terkait hubungan *body image* dan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri.

2. Bagi Keilmuwan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

3. Bagi Peneliti

- a. Dapat menambah ilmu pengetahuan serta pengalaman dalam melakukan penelitian di bidang gizi.
- b. Dapat meningkatkan serta mengembangkan kemampuan peneliti dalam menganalisis permasalahan yang ada dan mencari penyelesaian.