

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan transisi dari masa anak ke masa dewasa. Remaja mengalami perubahan yang cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan fisik pada masa remaja terjadi akibat jaringan tubuh mengalami peningkatan massa otot dan lemak serta perubahan hormonal (Pritasari, et.al., 2017).

Kelompok usia remaja cukup rentan mengalami masalah gizi, salah satunya adalah kegemukan. Kegemukan banyak terjadi pada remaja Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi kegemukan pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia meningkat secara signifikan dari tahun 2013, dari 7,3% menjadi 13,5%, yaitu 9,5% gemuk dan 4% obesitas. Prevalensi kegemukan pada remaja usia 16-18 tahun di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2018 juga meningkat dari 7,1% menjadi 11,6%, yaitu 7,9% gemuk dan 3,7% obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Di Kabupaten Cilacap prevalensi kegemukan pada remaja usia 16-18 tahun pada tahun 2018 sebesar 9,06%, yaitu 5,90% gemuk dan 3,16% obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018b).

Kegemukan pada remaja dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Kegemukan ditinjau dari segi psikososial dapat menghambat kegiatan jasmani, sosial, dan psikologis. Selain itu, bentuk tubuh yang kurang menarik, dapat memunculkan masalah pertemanan seperti merasa rendah diri dan putus asa

(Soegih dan Kunkun K Wiramihardja, 2009). Kegemukan pada remaja dapat memicu terjadinya obesitas dan akan berlanjut di masa mendatang. Obesitas dapat memicu terjadinya penyakit degeneratif, seperti diabetes melitus, gangguan fungsi pernapasan, penyakit kantong empedu, artritis, kanker, dan gangguan kulit (Mardalena, 2017).

Kegemukan dapat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya perilaku makan. Perilaku makan pada remaja yang sering ditemukan antara lain kebiasaan mengemil makanan yang rendah gizi, pola makan tidak sehat, suka mengonsumsi *fast food* dan melewatkan sarapan (Irianto, 2014). Perilaku makan yang tidak baik jika dilakukan secara terus menerus dapat menyebabkan masalah gizi remaja. Penelitian Agustini, et.al. (2021) menunjukkan bahwa perilaku makan tidak baik pada remaja putri berisiko 0,52 kali lebih besar mengalami gangguan gizi.

Faktor lain yang terkait dengan kegemukan adalah citra tubuh. Citra tubuh merupakan pandangan mengenai penampilan fisik secara keseluruhan. Penilaian tersebut berupa rasa puas atau tidak puas dengan bentuk tubuh dan penampilan (Kusuma dan Tri Krianto, 2018). Remaja putri lebih sering mengalami citra tubuh negatif daripada remaja putra. Penelitian Wardani et.al. (2015) membuktikan bahwa remaja putri memiliki citra tubuh yang lebih negatif yaitu 54% dibandingkan remaja putra.

Penelitian Nomate, et.al (2017) menunjukkan bahwa 42% remaja putri tidak merasa puas dengan bentuk fisiknya yang disebabkan penambahan massa lemak saat mengalami pubertas dan persepsi masyarakat terkait standar wanita

cantik, Remaja putri yang ingin memiliki tubuh langsing dapat melakukan diet tanpa memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan, diet tersebut berakibat pada asupan gizi dari makanan secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan (Denich dan Ifdil, 2015). Hal tersebut dapat mempengaruhi status gizinya.

SMA Negeri 1 Kedungreja merupakan salah satu sekolah yang berada di Kabupaten Cilacap. Berdasarkan data dari Puskesmas Kedungreja tahun 2021 menunjukkan dari 288 siswa SMA Negeri 1 Kedungreja terdapat 4,86% gemuk dan 5,55% obesitas. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 orang siswi SMA Negeri 1 Kedungreja, ditemukan bahwa terdapat 20% siswi memiliki status gizi lebih dan 10% siswi lainnya mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil wawancara menunjukkan bahwa sebanyak 50% siswi memiliki perilaku makan sering mengonsumsi makanan yang digoreng, *junk food*, serta jarang mengonsumsi sayur dan buah. Berdasarkan hasil wawancara juga ditemukan bahwa sebanyak 80% siswi memiliki rasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya karena merasa lebih besar dibandingkan dengan persepsi tubuh ideal yang diharapkan. Berdasarkan hal tersebut, maka diperlukan penelitian mengenai hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan kejadian kegemukan remaja putri siswi SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap tahun 2022.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu :

1. Apakah ada hubungan perilaku makan dengan kejadian kegemukan remaja putri siswi SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap tahun 2022?
2. Apakah ada hubungan citra tubuh dengan kejadian kegemukan remaja putri siswi SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap tahun 2022?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis hubungan perilaku makan dengan kejadian kegemukan remaja putri siswi SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap tahun 2022.
2. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan kejadian kegemukan remaja putri siswi SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap tahun 2022.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah yang diteliti dalam penelitian ini yaitu hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan kejadian kegemukan remaja putri.

2. Lingkup Metode

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini merupakan penelitian bagian dari ilmu gizi masyarakat yang meneliti hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan kejadian kegemukan remaja putri.

4. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian adalah siswi kelas 10, 11 dan 12 SMA Negeri 1 Kedungreja.

5. Lingkup Tempat

Tempat penelitian di SMA Negeri 1 Kedungreja Kabupaten Cilacap.

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian ini dilaksanakan bulan Juni tahun 2022 sampai Maret tahun 2023.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi Instistusi dan Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan sarana edukasi yang berkaitan dengan kejadian kegemukan, perilaku makan dan citra tubuh.

2. Bagi Prodi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan atau referensi penelitian gizi masyarakat khususnya mengenai hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan kejadian kegemukan remaja putri.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan mengenai hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan kejadian kegemukan remaja putri.

4. Bagi Peneliti

Manfaat penelitian bagi peneliti yaitu sebagai media untuk mempraktikkan teori dan wawasan yang sudah didapatkan selama perkuliahan serta menambah pengalaman bagi peneliti terkait penelitian hubungan perilaku makan dan citra tubuh dengan kejadian kegemukan remaja putri.