

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase terpenting dalam kehidupan. Remaja merupakan fase transisi atau peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Di dalam fase ini, terjadi pertumbuhan maupun perubahan biologis. Fase remaja ditandai dengan proses tumbuh kembang seperti perubahan fisik, hormonal, psikologis, emosi, dan juga sosial (Saragih *et al.*, 2022). Perubahan yang terjadi pada masa remaja membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi. Kebutuhan gizi yang tinggi dibutuhkan untuk memenuhi aktivitas fisik remaja seperti kegiatan di sekolah dan kegiatan sehari-hari (Hafiza *et al.*, 2020). Jika berbagai aktifitas fisik dan pertumbuhan meningkat tidak diimbangi dengan masukan zat gizi yang cukup maka tubuh akan mengalami masalah gizi (Erny dan Handari, 2019). Hasil penelitian Wahyuningsih (2019), menunjukkan remaja dengan aktifitas fisik ringan 55,2% mengalami obesitas, sedangkan remaja dengan aktifitas fisik sedang 72,7% mengalami kegemukan. Terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,048$) antara aktivitas remaja dengan status gizi. Data ini menunjukkan bahwa masalah gizi remaja dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik.

Di Indonesia, prevalensi masalah gizi remaja pada kelompok umur 16-18 tahun berdasarkan penilaian status gizi IMT/U adalah 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% gemuk, dan 4% obesitas. Prevalensi masalah gizi remaja di provinsi Jawa Barat pada kelompok umur 16-18 tahun adalah 1,4% sangat kurus, 5,6% kurus, 10,9% gemuk, dan 4,5% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Salah satu daerah

di Jawa Barat yang memiliki angka prevalensi masalah gizi remaja tinggi adalah Kota Tasikmalaya, yaitu pada kelompok umur 16-18 tahun adalah 1,19% sangat kurus, 5,34% kurus, 77,24% normal, 13,74% gemuk, dan 0,76% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan kondisi tersebut, angka masalah gizi pada remaja kelompok usia 16-18 tahun masih tinggi dan didominasi oleh masalah gizi kurus, gemuk dan obesitas.

Masalah gizi lain yang masih menjadi permasalahan pada remaja di Indonesia salah satunya adalah gangguan makan (*eating disorders*). Gangguan makan lebih banyak terjadi dan mengalami peningkatan pada remaja yang kelebihan berat badan (Santrock, 2012). Beberapa kebiasaan makan remaja yang selalu dianggap benar namun buruk seperti melakukan diet yang ketat, mengurangi frekuensi makan, dan juga menahan rasa lapar (Pantaleon, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan makan disebabkan oleh kebiasaan makan remaja yang salah (Rae dan Renyoet, 2022).

Kebiasaan makan merupakan pandangan individu terhadap makanan, meliputi kepercayaan, sikap serta pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang diperoleh secara terus menerus (berulang) (Syahroni *et al.*, 2021). Kebiasaan makan yang buruk sering terjadi pada usia remaja karena mereka makan dengan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan zat gizi terhadap kesehatan (Winarsih, 2019). Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Hafiza *et al.*, (2020) bahwa remaja memiliki kebiasaan makan yang kurang baik, dibuktikan dengan data yang diperoleh yaitu 65 (85,5%) responden.

Kebiasaan makan seseorang dipengaruhi dua faktor utama, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik (Kadir, 2016). Faktor intrinsik meliputi kebutuhan dan karakteristik fisiologis, gambaran tubuh (*body image*), konsep diri, kepercayaan dan nilai-nilai pribadi, serta perkembangan psikologis kesehatan. Faktor ekstrinsik meliputi karakteristik keluarga, kebiasaan orang tua, norma dan nilai-nilai sosial budaya, media massa, kesukaan makanan, pengetahuan gizi, serta pengalaman pribadi (Rahman *et al.*, 2016).

Body image merupakan gambaran atau persepsi yang muncul dari dirinya terhadap fungsi, ukuran, bentuk, dan penampilan tubuh (Husna, 2013). Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa *body image* adalah sikap individu berupa penilaian positif dan negatif terhadap tubuh. Individu yang memiliki *body image* negatif akan merasa bahwa mereka tidak puas dengan bentuk tubuhnya, dan sebaliknya *body image* positif adalah ketika seseorang merasa puas terhadap bentuk tubuhnya (Grogan, 2016). Kesadaran terhadap *body image* pada remaja ini akan membentuk rasa percaya diri. Kondisi ini menjadi permasalahan *body image* terjadi baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Selain itu, *stereotype* masyarakat juga mempengaruhi, yaitu perempuan harus memiliki penampilan tubuh yang lebih kurus dan feminin, sedangkan laki-laki ingin terlihat kuat dan maskulin (Manurung, 2021).

Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi akan merubah pandangan terhadap kebiasaan makan dan lebih memperhatikan asupan makanannya sehingga dapat merubah kebiasaan makan seseorang menjadi lebih sehat yang juga dapat menyebabkan perubahan persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya (Wenas *et*

al., 2022). Kondisi ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jaminah dan Mahmudiono (2018) bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi terhadap kejadian obesitas dan overweight. Tingkat pemilihan makanan yang menjadi asupan gizi dipengaruhi oleh pengetahuan seseorang mengenai gizi. Pengetahuan gizi akan mendasari seseorang dalam menentukan bahan makanan yang sehat dan bergizi juga menentukan menu yang kemudian akan dikonsumsi (Maslakhah dan Prameswari, 2021).

Data observasi awal mengenai penilaian *body image* dan tingkat pengetahuan gizi dilakukan pada bulan Desember 2022 pada 30 orang siswa/siswi di SMA Negeri 4 Tasikmalaya. Hasil untuk persepsi *body image* adalah 69,6% responden memiliki *body image* negatif dan 30,4% memiliki *body image* positif. Data tingkat pengetahuan gizi sebanyak 69,6% responden memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang dan 30,4% responden dengan tingkat pengetahuan gizi baik. Data kebiasaan makan sebanyak 47,8% responden masih memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat dan 52,2% responden memiliki kebiasaan makan yang sehat. Berdasarkan data hasil observasi tersebut maka diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara *body image* dan tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan menggunakan studi observasional pada siswa SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2023.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan pada siswa/siswi SMA Negeri 4 Tasikmalaya Tahun 2023?

2. Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada siswa/siswi SMA Negeri 4 Tasikmalaya Tahun 2023?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan pada siswa/siswi SMA Negeri 4 Tasikmalaya Tahun 2023
2. Untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada siswa/siswi SMA Negeri 4 Tasikmalaya Tahun 2023

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini akan menganalisis mengenai hubungan antara *body image* dan tingkat pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan remaja dengan studi observasional pada siswa SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2023.

2. Lingkup Metode

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

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk ke dalam keilmuan gizi masyarakat.

4. Lingkup Sasaran

Subjek pada penelitian ini adalah remaja awal sampai dengan pertengahan dengan responden siswa/siswi SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2023.

5. Lingkup Tempat

Tempat yang menjadi lokasi pada penelitian ini adalah di SMA Negeri 4 Kota Tasikmalaya

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian dilakukan selama enam bulan yaitu pada bulan Desember 2023 sampai bulan Mei 2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi / Subjek Penelitian

Dari penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pembaca mengenai *body image* dan pentingnya memiliki penilaian yang positif terhadap *body image* dan tingkat pengetahuan gizi sehingga diharapkan dapat lebih peduli terhadap kebiasaan makannya.

2. Bagi Prodi Gizi

Dapat menambah kepustakaan mengenai hubungan ilmu gizi dengan penampilan tubuh atau *body image*, tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Dapat menambah referensi keilmuan yang berkaitan dengan *body image*, tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan.

4. Bagi Peneliti

Dapat menambah kepustakaan atau informasi yang berkaitan dengan *body image*, tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *body image*, tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan makan.