

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah kelompok usia 10-19 tahun yang mengalami berbagai perubahan hormon, perkembangan kognitif, serta emosional sebagai dasar bagi kesehatan yang baik (*World Health Organization*, 2022). Pada tahap ini, mereka membutuhkan asupan gizi yang khusus untuk mendukung pertumbuhan tersebut (Rumida dan Doloksaribu, 2021). Pertumbuhan remaja biasanya ditandai dengan peningkatan ukuran tubuh sehingga kebutuhan energi semakin meningkat. Apabila asupan zat gizi khususnya energi tidak tercukupi maka dapat menyebabkan terganggunya fungsi metabolisme tubuh remaja dan menyebabkan masalah gizi. Beberapa masalah gizi yang sering dialami oleh remaja yakni kelebihan berat badan (*overweight*) dan kekurangan gizi (*underweight*) (Purba *et al.*, 2024).

Gizi kurang menyebabkan seseorang memiliki proporsi tubuh yang kurus atau mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) (Festy, 2018). Masalah gizi kurang disebabkan karena asupan zat gizi makro tidak dapat mencukupi kebutuhan harian. Pola makan yang buruk dengan komposisi zat gizi yang tidak seimbang menyebabkan fungsi biologis tubuh tidak dapat bekerja sebagaimana mestinya dianggap sebagai salah satu faktor penyebab gizi kurang. Asupan zat gizi makro dengan komposisi yang tidak seimbang juga dapat menyebabkan anemia defisiensi zat besi karena rendahnya asupan asupan zat gizi makro yang kaya akan zat besi. Gizi lebih terbagi menjadi dua yakni berat badan lebih dan

obesitas. Masalah gizi lebih ini biasanya disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang serta aktivitas fisik yang rendah (Rachmi *et al.*, 2019).

Data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, dalam skala nasional berdasarkan indeks IMT/U terdapat remaja putri berusia 13-15 tahun mengalami kondisi status gizi sangat kurus 1,2%, kurus 4,2%, berat badan lebih 12%, dan obesitas 3,5%. Remaja putri berusia 16-18 tahun mengalami status gizi sangat kurus 0,7%, kurus 4,4%, berat badan lebih 9,5%, dan obesitas 3,1%. Sementara itu, prevalensi status gizi remaja putri berusia 13-15 tahun berdasarkan indeks IMT/U di Jawa Barat yakni sangat kurus sebesar 2,3%, kurus 6,1%, normal 72,1%, berat badan lebih 11,%, dan obesitas 5,2%. Kelompok usia 16-18 tahun nilai prevalensi sangat kurus 1,9%, kurus 6,3%, normal 78,7%, berat badan lebih 8,9%, dan obesitas 4,2%.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya (2024) prevalensi status gizi perempuan kelompok usia 15-30 tahun berdasarkan IMT/U tahun 2024 yakni kurus 6,64%, normal 56,4%, gizi lebih 9,7%, dan obesitas 16,1%. Berdasarkan data pemantauan status gizi remaja Puskesmas Ciawi tahun 2024 pada tingkat SMP kelas 8 terdapat 354 orang mengalami gizi kurang, 46 orang mengalami gizi gemuk, dan 1 orang mengalami obesitas. Masalah gizi paling banyak terdapat pada siswa SMPN 2 Ciawi dengan masalah gizi kurang sebanyak 102 orang dan gizi lebih 14 orang.

Masalah status gizi yang tidak normal, seperti kurus dan berat badan lebih jika tidak ditangani dan dicegah maka dapat menyebabkan permasalahan kesehatan yang mempengaruhi daur kehidupan manusia selanjutnya. Remaja

yang mengalami malnutrisi seperti terlalu kurus atau kekurangan zat gizi tertentu dapat mempengaruhi fungsi fisiologis tubuh terutama reproduksi. Kekurangan gizi dapat meningkatkan risiko terkena penyakit infeksi, anemia, KEK dan mudah sakit. Kondisi status gizi lebih memiliki risiko tinggi untuk mengalami penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner, diabetes melitus, hipertensi, dan lainnya (Angelica dan Febry, 2021).

Asupan zat gizi yang tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja (Mangalik *et al.*, 2023). Masalah gizi pada remaja perlu memperhatikan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang dialami remaja selama proses peralihan yang menimbulkan kebutuhan zat gizi meningkat. Hal ini disebabkan karena perubahan tersebut dapat memicu terjadi beragam masalah yang berkaitan dengan asupan zat gizi diantaranya perubahan pola makan, stres psikososial, dan citra tubuh negatif yang akan memicu gangguan makan (*eating disorder*) (Yani *et al.*, 2022).

Citra tubuh merupakan persepsi seseorang terhadap kepuasan maupun ketidakpuasan atas bentuk atau penampilan fisiknya. Perbedaan persepsi ini muncul karena anggapan bahwa tubuh yang langsing dianggap sebagai bentuk tubuh ideal, sehingga mendorong individu untuk melakukan berbagai upaya dalam mengontrol berat badan, yang pada akhirnya dapat memengaruhi status gizinya (Amir *et al.*, 2023).

Pada masa remaja, citra tubuh biasanya dihubungkan dengan persepsi tentang bentuk tubuh, berat badan, tinggi badan, tubuh yang kurus atau gemuk, otot tubuh, kondisi kulit, kecantikan, dan sebagainya. Karena pada masa remaja

merupakan periode terjadinya perubahan fisik secara signifikan selama masa pubertas, sehingga persepsi tubuh seseorang cenderung berubah secara dinamis seiring dengan pengalaman fisik yang dialami serta lingkungan sosialnya (Februhartanty *et al.*, 2019).

Citra tubuh menunjukkan tingkat kepercayaan diri serta kepuasan terhadap bentuk tubuh. Citra tubuh terbagi menjadi dua, yakni citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif terjadi ketika seseorang menerima tubuhnya sendiri dan melihat tubuhnya secara positif. Sedangkan citra tubuh negatif terjadi ketika seseorang tidak puas terhadap tubuhnya atau memandang tubuhnya dengan negatif (Siswadi, Kurnia Dewi *et al.*, 2020). Persepsi citra tubuh yang negatif dapat mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku, termasuk terjadinya gangguan makan seperti pola makan yang tidak sehat dan konsumsi makan yang berlebihan ataupun sebaliknya (Fuadah dan Hidayati, 2022).

Gangguan makan adalah suatu kondisi perilaku makan yang berkaitan dengan kepercayaan diri, regulasi emosi, ketakutan terhadap peningkatan berat badan, dan konflik yang timbul dari penilaian yang berlebihan terhadap citra tubuh yang dianggap ideal yang akan berpengaruh terhadap asupan zat gizi makro dan status gizi. Perilaku makan sangat mempengaruhi status gizi seseorang, sehingga perilaku makan yang baik dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh menghasilkan status gizi yang normal (Cynthia dan Simanungkalit, 2023).

Seseorang yang mengalami gangguan makan cenderung merasa rendah diri dan memandang tubuh orang lain lebih ideal daripada tubuh mereka sendiri. Selain itu, banyak yang memandang penurunan berat badan sebagai cara untuk diterima oleh lingkungan sekitar seperti keluarga dan teman. Keyakinan ini seringkali menjadi pemicu gangguan makan yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Cynthia dan Simanungkalit, 2023). Hal tersebut membuat penderita gangguan makan memiliki asupan zat gizi makro yang tidak baik dan tidak seimbang. Ketidakseimbangan antara asupan zat gizi makro dan pengeluaran energi dapat berdampak terhadap berat badan dan komposisi tubuh yang berubah dari gemuk menjadi kurus atau sebaliknya. (Muliyati *et al.*, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Wassalwa dan Khomsan (2023) terhadap remaja putri dengan menganalisis tingkat hubungan citra tubuh, perilaku makan, dan status gizi, menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh, perilaku makan, dan status gizi. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2018) yang menunjukkan bahwa remaja yang mengalami persepsi tubuh negatif memiliki status gizi gemuk (39,6%) dan remaja berisiko mengalami gangguan makan memiliki status gizi berlebih (39,9%), sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara persepsi tubuh dengan status gizi ($p = 0,026$) dan gangguan makan dengan status gizi ($p = 0,025$).

Studi awal yang dilakukan pada 16 siswi kelas 8 di SMP Negeri 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya pada 13 Februari 2024 menunjukkan bahwa 31% siswi mengalami gizi kurang, 69% siswi memiliki citra tubuh negatif dan 12 %

memiliki risiko gangguan makan. Berdasarkan hasil *food recall* 2x24 jam diketahui bahwa asupan energi, 25% kurang dan 31% lebih; asupan protein 44% kurang dan 31% lebih; asupan lemak 44% lebih dan 25% kurang; dan asupan karbohidratnya 36% kurang dan 32% lebih. Studi awal ini dilakukan untuk melihat ada atau tidaknya masalah gizi, citra tubuh, dan gangguan makan pada remaja putri di SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya.

Berdasarkan uraian permasalahan dan risiko yang dialami oleh remaja putri tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan citra tubuh dan gangguan makan dengan status gizi remaja putri pada siswi kelas 8 SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2024.

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Rumusan masalah umum dari penelitian ini yakni apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri SMP Negeri 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?

2. Rumusan Masalah Khusus

Berdasarkan latar belakang dari penelitian ini dapat diketahui rumusan masalah khusus dari penelitian ini yakni sebagai berikut:

- a. Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan gangguan makan siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
- b. Apakah ada hubungan antara gangguan makan dengan status gizi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?

- c. Apakah ada hubungan antara gangguan makan dengan asupan energi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
- d. Apakah ada hubungan antara gangguan makan dengan asupan protein siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
- e. Apakah ada hubungan antara gangguan makan dengan asupan lemak siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
- f. Apakah ada hubungan antara gangguan makan dengan asupan karbohidrat siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
- g. Apakah ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
- h. Apakah ada hubungan antara asupan protein dengan status gizi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
- i. Apakah ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?
- j. Apakah ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri SMP Negeri 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

Berdasarkan rumusan khusus maka tujuan khusus penelitian ini diantaranya:

- a. Menganalisis citra tubuh dengan gangguan makan siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- b. Menganalisis hubungan gangguan makan dengan status gizi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- c. Menganalisis hubungan gangguan makan dengan asupan energi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- d. Menganalisis hubungan gangguan makan dengan asupan protein siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- e. Menganalisis hubungan gangguan makan dengan asupan lemak siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- f. Menganalisis hubungan gangguan makan dengan asupan karbohidrat siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- g. Menganalisis hubungan asupan energi dengan status gizi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- h. Menganalisis hubungan asupan protein dengan status gizi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- i. Menganalisis hubungan asupan lemak dengan status gizi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.
- j. Menganalisis hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi siswi SMPN 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya tahun 2025.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini adalah citra tubuh yang berhubungan dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan analitik kuantitatif dengan desain *cross sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam penelitian ini adalah epidemiologi gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Lingkup sasaran penelitian ini adalah siswi SMP Negeri 2 Ciawi Kabupaten Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan dari bulan Maret 2024 – Juni 2025.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi / Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pembaca khususnya siswi di SMPN 2 Ciawi mengenai hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri.

2. Bagi Program Studi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan ilmu gizi mengenai hubungan citra tubuh, gangguan makan, asupan zat gizi makro, dan status gizi khususnya bagi mahasiswa jurusan Gizi Universitas Siliwangi yang akan melanjutkan penelitian di bidang yang sama.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan yang berkaitan dengan citra tubuh.

4. Bagi Peneliti

Dengan adanya penelitian ini, peneliti dapat secara terstruktur mengidentifikasi masalah yang sedang terjadi. Selain itu, penelitian ini meningkatkan literatur, kemampuan penelitian dan penelaahan yang diterapkan berdasarkan teori yang diperoleh selama masa perkuliahan.