

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini, terjadi perubahan fisik, emosional, dan sosial secara signifikan, menjadikan remaja sebagai kelompok usia yang sangat rentan terhadap berbagai faktor risiko kesehatan (WHO, 2022). Masa remaja juga dianggap sebagai periode transisi dari anak-anak menuju dewasa, individu mulai mengembangkan identitas, nilai-nilai, dan keterampilan yang penting untuk kehidupannya. Perubahan yang terjadi di usia ini antara lain perubahan fisik seiring bertambahnya massa otot, perubahan psikis, perubahan hormonal, serta jaringan lemak dalam tubuh yang bertambah. Berbagai perubahan fisik yang terjadi pada remaja merupakan proses alamiah yang akan dilalui oleh setiap individu (Proverawati & Kusuma 2017).

Fase remaja adalah fase yang berisiko munculnya permasalahan gizi disebabkan adanya akselerasi pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi lainnya. Pertumbuhan dan perkembangan yang tidak diimbangi dengan kecukupan zat gizi seimbang dapat mengakibatkan kekurangan zat gizi, menyebabkan kelompok remaja tergolong dalam kelompok berisiko terkena masalah gizi (*vulnerable group*) (Mardalena, 2017). Masalah gizi yang muncul pada masa ini disebabkan oleh ketidakseimbangan antara konsumsi dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan (Norman, 2021).

Indonesia saat ini menghadapi tantangan serius dalam bidang gizi, yang dapat digambarkan sebagai "*triple burden malnutrition*". Konsep ini merujuk pada tiga masalah gizi yang terjadi secara bersamaan dalam populasi. Pertama, kekurangan gizi menjadi perhatian utama, seperti kekurangan vitamin dan mineral yang masih tinggi. Kedua, gizi lebih, yang mencakup kelebihan berat badan dan obesitas, juga menjadi masalah yang signifikan. Kondisi ini meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung, yang semakin umum. Ketiga, fenomena masalah gizi ganda terjadi ketika individu atau kelompok tertentu mengalami kedua kondisi tersebut secara bersamaan, menambah kompleksitas situasi gizi di Indonesia (Kemenkes RI, 2021).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa 8,8% remaja usia 16-18 tahun mengalami berbagai masalah gizi, yaitu rata-rata status gizi sangat kurus sebesar 1,7%, kurus 6,6%, normal 78,9%, gemuk 8,8% dan obesitas sebesar 3,3%. Di Provinsi Jawa Barat, permasalahan gizi remaja berada di atas rata-rata nasional terutama untuk kategori sangat kurus 1,9%, gemuk 8,9% dan obesitas 4,2%, sedangkan status gizi normal berada di bawah rata-rata nasional yaitu 78,7% (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa masalah gizi yang banyak dialami remaja di Jawa Barat adalah status gizi gemuk.

Menurut Van (2018) permasalahan status gizi memiliki hubungan erat dengan pola makan, citra tubuh, dan pengaruh sosial, termasuk pengaruh teman sebaya, yang dapat memengaruhi kebiasaan makan dan status gizi remaja.

Pemahaman mengenai faktor-faktor ini sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dalam mengatasi masalah gizi di kalangan remaja, khususnya keseimbangan antara kekurangan dan kelebihan gizi. Nirwan *et al.* (2025) menunjukkan bahwa citra tubuh dan pola makan memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja. Penelitian oleh Tampang (2024) tidak menemukan hubungan signifikan antara citra tubuh dan status gizi. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara citra tubuh dan status gizi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan dan persepsi individu terhadap tubuh mereka.

Status gizi kurang pada remaja, terutama remaja perempuan, dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah masalah seputar citra tubuh dan penampilan, serta tekanan untuk memiliki tubuh yang kurus. Keinginan untuk mencapai penampilan fisik yang ideal sering kali diperburuk oleh ketertarikan berlebihan terhadap lawan jenis. Remaja cenderung berusaha memperbaiki penampilannya dengan memfokuskan perhatian pada bentuk tubuh mereka, yang dapat berdampak pada pola makan. Tekanan untuk memiliki tubuh ideal ini dapat menyebabkan gangguan dalam kecukupan gizi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kekurangan gizi, khususnya pada remaja perempuan (UNICEF, 2018). Hubungan citra tubuh dengan status gizi didukung penelitian oleh Merita (2020) yang menemukan bahwa persepsi citra tubuh berhubungan dengan status gizi.

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan yang erat antara persepsi citra tubuh dengan status gizi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh

Febriani (2018) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan status gizi pada remaja. Hasil serupa ditemukan oleh Marzon (2025), yang juga melaporkan hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan status gizi remaja. Meskipun demikian, penelitian yang dilakukan oleh Nurul *et al.* (2023) mengenai tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh menunjukkan bahwa meskipun tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi, citra tubuh tetap memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi remaja.

Citra tubuh (*body image*) adalah persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya. Citra tubuh yang negatif pada remaja dapat memengaruhi pola makan dan kecukupan zat gizi, yang berkontribusi pada status gizi yang buruk. Pemenuhan gizi yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan selama masa remaja (Rania, 2023). Citra tubuh positif, yang mencakup penerimaan dan penghargaan terhadap tubuh sendiri tanpa terpengaruh standar kecantikan yang tidak realistik, berhubungan dengan pola makan lebih sehat dan pengelolaan stres yang lebih baik. Sebaliknya, citra tubuh negatif, sering dipicu oleh perbandingan sosial dan tekanan media, dapat menyebabkan gangguan makan, depresi, dan menurunnya kepercayaan diri, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi remaja (Tylka & Wilcox, 2020).

Menurut Neumark *et al.* (2021), sekitar 60% remaja perempuan merasa tidak puas dengan tubuh mereka dan menganggap tubuh kurus sebagai standar kecantikan. Penelitian ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh

dapat mendorong remaja perempuan untuk mengejar tubuh ideal yang sering kali tidak realistik sehingga berisiko mempengaruhi perilaku makan mereka. Hal ini sejalan dengan temuan Tiggemann & Slater (2021), yang melaporkan bahwa lebih dari 70% remaja perempuan mengalami tekanan untuk memiliki tubuh kurus, berkontribusi pada perilaku makan berisiko, seperti pembatasan makanan atau diet ekstrem sehingga dapat berdampak buruk pada status gizi mereka.

Smith *et al.* (2020) juga menemukan bahwa remaja dengan citra tubuh yang positif cenderung memiliki kecukupan gizi yang seimbang, yang mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Menurut Neumark *et al.* (2021) bahwa persepsi tubuh pada remaja berhubungan dengan kebiasaan makan mereka dan dampaknya terhadap status gizi. Studi ini menunjukkan bahwa gangguan citra tubuh dapat mempengaruhi pola makan yang buruk, berkontribusi pada masalah gizi yang lebih besar. Tylka & Subich (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara ketidakpuasan citra tubuh dan pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan gangguan gizi pada remaja. Penelitian Menzel & Levine (2022) menyatakan bahwa terdapat pengaruh persepsi tubuh terhadap kebiasaan makan remaja, dengan fokus pada bagaimana ketidakpuasan terhadap tubuh dapat berkontribusi pada pemilihan makanan yang tidak sehat dan kekurangan gizi.

kecukupan energi utama berasal dari makanan yang mengandung karbohidrat, protein, dan lemak, semuanya merupakan zat gizi makro yang diubah menjadi energi oleh tubuh. Karbohidrat, setelah dicerna, diubah menjadi glukosa yang digunakan sebagai sumber energi utama. Sisa glukosa yang tidak

digunakan akan disimpan dalam bentuk glikogen di hati dan otot dengan kapasitas terbatas, sementara kelebihan glukosa lainnya akan diubah menjadi lemak dan disimpan dalam jaringan adiposa. Protein, yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perbaikan sel, akan digunakan sesuai kebutuhan. Jika kecukupan protein melebihi kebutuhan tubuh, sisanya akan diubah menjadi lemak. Sedangkan lemak yang dikonsumsi langsung disimpan dalam tubuh jika tidak segera digunakan sebagai energi. Akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh dapat menyebabkan peningkatan status gizi lebih, seperti obesitas, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan remaja (Evan *et al.*, 2017; Brown *et al.*, 2020; Lee & Lee, 2022).

kecukupan energi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik seseorang. Agar dapat mempertahankan berat badan yang sehat, tubuh memerlukan keseimbangan antara kecukupan energi yang diperoleh dari makanan dengan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik (Afrilia & Festilia, 2018). Pemilihan makanan yang tidak sehat di kalangan remaja sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah pengaruh teman sebaya. Remaja cenderung terpengaruh oleh pola makan dan gaya hidup teman-teman mereka, yang dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka, baik dalam hal kualitas maupun kuantitas makanan yang dikonsumsi. Hal ini sering kali berkontribusi pada gangguan makan, seperti pembatasan makanan atau konsumsi makanan berkalsori tinggi yang tidak seimbang, pada gilirannya dapat memengaruhi status gizi mereka (Neumark *et al.*, 2019)

Penelitian oleh Puji (2020) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara kecukupan gizi, seperti kecukupan protein, lemak, karbohidrat, serta berbagai vitamin dan mineral, dengan status gizi remaja. Hal ini diperkuat oleh penelitian Rorimpandei *et al.* (2020) yang menemukan hubungan positif signifikan antara kecukupan zat gizi makro, seperti karbohidrat, protein, dan lemak, dengan status gizi pada remaja. Hasil-hasil ini menunjukkan pentingnya keseimbangan antara kecukupan gizi yang cukup dan citra tubuh yang positif dalam mendukung status gizi yang sehat pada remaja.

Pada masa remaja, individu sangat dipengaruhi oleh kebutuhan untuk diterima dalam kelompok sosial, sering kali menciptakan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan norma atau perilaku yang berlaku dalam kelompok tersebut. Teman sebaya, melalui interaksi sosial sehari-hari, dapat memperkenalkan atau memperkuat kebiasaan makan tertentu, seperti mengkonsumsi makanan cepat saji, camilan tidak sehat, atau bahkan mengikuti diet ekstrem (Fatmawati, 2021). Pada penelitian Rahman (2021), ditemukan hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan status gizi lebih pada remaja.

Pengaruh teman sebaya dalam hal citra tubuh juga sangat kuat. Remaja cenderung membandingkan tubuh mereka dengan teman-temannya dan menilai bahwa tubuh yang kurus adalah standar kecantikan atau penerimaan sosial. Tekanan ini dapat mendorong perilaku makan tidak sehat, seperti pembatasan kecukupan makan atau makan berlebihan, yang akhirnya berkontribusi pada gangguan makan dan masalah status gizi. Proses ini menunjukkan bagaimana

dinamika sosial antar teman dapat memengaruhi pola makan dan status gizi remaja, serta memperburuk masalah kesehatan yang berkaitan dengan gizi. Memahami peran teman sebaya dalam pembentukan kebiasaan makan sangat penting untuk mengidentifikasi intervensi yang dapat mencegah gangguan makan dan masalah gizi pada remaja. Kondisi tersebut akan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih dan gizi kurang pada remaja. Gangguan pada kebiasaan makan akan meningkat diakibatkan adanya tekanan dari teman sebaya yang bersifat negatif (Fatmawati, 2021). Penelitian oleh Azzumroh (2024) menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan erat dengan status gizi, sedangkan kebiasaan makan tidak menunjukkan hubungan signifikan

Lingkungan teman sebaya yang buruk berdampak pada perilaku diet tidak tepat hingga mempengaruhi status gizi (Isnaini, 2023). Beberapa remaja ingin merubah diri menjadi lebih menarik dengan membatasi kecukupan makanannya. Mereka berpikir dengan begitu akan mudah diterima kedalam kelompok teman sebayanya (Healttalk, 2018).

Hasil skrining kesehatan SMA/SMK/MA Tahun Ajaran 2022/2023 yang dilakukan Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya diperoleh informasi jumlah status gizi obesitas tertinggi terdapat di Puskesmas Cihideung sebanyak 78 orang. Dari total tujuh sekolah yang berada di wilayah pelayanan UPTD Puskesmas Cihideung, jumlah siswa kelas 10 – 12 dengan status gizi kurang tertinggi berada di SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya. Didapatkan data masalah status gizi di SMK YAPSIPA sebesar 30% dari jumlah siswa keseluruhan 175

orang, dengan rincian 38 orang kurus, delapan orang gemuk dan delapan orang obesitas.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 20 siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya diperoleh data sebanyak 50% siswa mengalami masalah pada status gizi kurang dan lebih, kecukupan zat gizi yang tidak seimbang pada 65% siswa, 65% siswa memiliki citra tubuh negatif, dan pengaruh teman sebaya yang kurang baik pada 70% siswa. Berdasarkan data masalah tersebut, peneliti memilih SMK YAPSIPA sebagai tempat penelitian, dikarenakan permasalahan sesuai dengan topik penelitian.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh, kecukupan zat gizi makro, dan pengaruh teman sebaya dengan status gizi remaja. Berdasarkan masalah yang telah diuraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengkaji hubungan antara citra tubuh, kecukupan zat gizi makro dan pengaruh teman sebaya dengan status gizi remaja di SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merumuskan strategi yang lebih tepat untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja di Indonesia.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ditemukan, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Rumusan Masalah Umum

Apakah ada hubungan antara citra tubuh, kecukupan zat gizi makro, dan pengaruh teman sebaya dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025?

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah ada hubungan antara citra tubuh dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025?
- b. Apakah ada hubungan antara kecukupan energi dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025?
- c. Apakah ada hubungan antara kecukupan karbohidrat dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025?
- d. Apakah ada hubungan antara kecukupan protein dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025?
- e. Apakah ada hubungan antara kecukupan lemak dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025?
- f. Apakah ada hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan citra tubuh, kecukupan zat gizi makro, dan pengaruh teman sebaya dengan status gizi pada siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- b. Untuk menganalisis hubungan kecukupan energi dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- c. Untuk menganalisis hubungan kecukupan karbohidrat dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- d. Untuk menganalisis hubungan kecukupan protein dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- e. Untuk menganalisis hubungan kecukupan lemak dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025.
- f. Untuk menganalisis hubungan pengaruh teman sebaya dengan status gizi siswa SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan citra tubuh, kecukupan zat gizi makro dan pengaruh teman sebaya dengan status gizi remaja, serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama mengikuti perkuliahan di Program Pendidikan Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Subjek Penelitian

Subjek dapat mengetahui status gizi sehingga dapat menjadi acuan untuk memperbaiki pola hidup yang lebih sehat, dengan cara memberikan edukasi terkait kecukupan gizi seimbang.

b. Bagi Program Studi Gizi

Menambah kepustakaan terkait citra tubuh, kecukupan zat gizi makro dan pengaruh teman sebaya dan status gizi.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan gambaran terkait hubungan citra tubuh, kecukupan zat gizi makro dan pengaruh teman sebaya dan status gizi remaja.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Permasalahan yang akan diteliti adalah citra tubuh, kecukupan zat gizi makro dan pengaruh teman sebaya dengan status gizi remaja di SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Rancangan metode penelitian yang digunakan untuk penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional*, dengan pengambilan sampel *random sampling*. Responden berjumlah 70 orang responden. Pada penelitian ini terdapat 4 variabel, yaitu citra tubuh, kecukupan zat gizi makro, pengaruh teman sebaya dan status gizi. Variabel citra tubuh diukur dengan MBSRQ (*Multidimension Body Self Relations Questionnaire*), variabel kecukupan zat gizi makro diukur dengan kuesioner *food recall 24 jam*, variabel pengaruh teman sebaya diukur dengan kuesioner DSSA (*Diet-specific Social Support for Adolescents*) dan variabel status gizi diukur dengan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

3. Lingkup Keilmuan

Keilmuan yang berhubungan dengan masalah penelitian adalah ilmu gizi.

4. Lingkup Tempat

Tempat/lokasi penelitian ini di SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Populasi atau responden yang akan diteliti adalah siswa laki-laki dan perempuan di SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Waktu penelitian dilakukan pada Bulan Januari – Februari Tahun 2025.