

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dan banyak perubahan yang terjadi di dalamnya (World Health Organization, 2005). Perubahan usia remaja sangat rentan terhadap masalah gizi, sehingga perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan status gizi yang sehat. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja bersifat langsung dan tidak langsung. Faktor langsung berupa asupan pangan dan penyakit infeksi, sedangkan faktor tidak langsung berupa ekonomi keluarga, bahan pangan, kesehatan lingkungan dan pelayanan kesehatan. Perkembangan remaja bersifat dinamis, mengakibatkan perubahan fisik yang relatif cepat serta perubahan mental dan emosional (Hafiza *et al.*, 2020).

Isu masalah gizi yang terjadi pada masa remaja salah satunya yakni *overweight* dan obesitas. *Overweight* dan obesitas adalah suatu kondisi ketidakseimbangan asupan energi yang masuk dengan energi yang keluar, tingginya kepadatan energi pada makanan (lemak, gula, serta rendah serat) yang masuk melebihi kebutuhan energi untuk metabolisme tubuh dan aktivitas akan disimpan di jaringan lemak tubuh sehingga lama kelamaan dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Perbedaan *overweight* dengan obesitas terletak pada hasil perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Ansokowati, 2022).

*Overweight* dan obesitas menggambarkan akumulasi lemak pada adiposit apabila asupan kalori dari konsumsi makanan melebihi kebutuhan metabolisme tubuh. *Overweight* dan obesitas pada masa remaja dapat menimbulkan peningkatan risiko obesitas pada masa dewasa serta menyebabkan morbiditas dan mortalitas pada masa dewasa (Mistry dan Puthussery, 2014). Obesitas pada remaja meningkatkan risiko terjadinya penyakit tekanan darah, kolesterol, peningkatan trigliserida dan juga diabetes, sehingga menjadi faktor meningkatnya risiko stroke iskemik, jantung koroner, diabetes mellitus tipe 2 dan penyakit metabolisme lainnya (Rossouw *et al.*, 2012). Stigma obesitas juga membawa konsekuensi psikologis dan sosial pada remaja, termasuk peningkatan risiko depresi karena lebih sering ditolak oleh rekan-rekan mereka serta digoda dan dikucilkan karena berat badan mereka (Suryaputra dan Nadhiroh, 2012).

*Overweight* dan obesitas pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, stres dan citra tubuh (*body image*) yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah perkembangan yang kompleks bagi remaja, yang mengakibatkan harga diri dan kepercayaan diri menjadi rendah. Hal ini menyebabkan mereka mengadopsi kebiasaan perilaku makan yang tidak tepat yang berdampak buruk pada status gizi mereka, salah satu contoh dapat mengakibatkan kegemukan (Alfian *et al.*, 2020).

Perilaku makan yang diperoleh selama masa remaja sering dipertahankan hingga dewasa dan dapat mempengaruhi/dipengaruhi teman

sebaya. Untuk sebagian orang, risiko kesehatan seperti kelebihan berat badan dan emosional psikologis mungkin juga terjadi hingga dewasa. Status gizi remaja memegang peranan penting dalam kesehatan mereka dan keturunan mereka. Itu sebabnya masa remaja adalah masa kritis untuk mengajarkan kebiasaan makan yang baik dan perilaku hidup sehat. Selain itu, remaja relatif mudah beradaptasi dengan perubahan baru dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Oleh karena itu, mengkaji perilaku makan anak muda dapat mencerminkan perubahan yang terjadi di masyarakat (Rachmi *et al.*, 2020).

Menurut penelitian Hadiyuni, *et al.* (2021) responden dengan persepsi citra tubuh negatif mendapatkan hasil sebesar 71,4% responden berperilaku makan buruk. Hal ini dapat dikuatkan dari hasil penelitian Putri dkk (2020) didapatkan persentase 62,2% responden memiliki perilaku makan tidak sehat.

Transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja melibatkan pengalaman yang cepat, tak terduga, dan baru dalam berbagai bidang, seperti bidang sosial, emosional dan psikologis. Tantangan perkembangan pada masa ini memberikan peluang untuk pertumbuhan dan juga bertindak pemicu terjadinya stres. Stres pada remaja semakin meningkat sehingga perlu mendapatkan perhatian secara empiris karena dapat menjadi faktor besar risiko kesehatan mental yang buruk. Salah satu penyebab stres terjadi akibat persepsi citra tubuh yang negatif. Kecenderungan ini mengkhawatirkan karena citra tubuh yang buruk dapat memiliki konsekuensi psikologis yang mendalam dan bertahan lama, hal ini telah dikaitkan dengan depresi, rendah diri, diet secara

berlebihan yang merupakan prediktor utama dari gangguan makan (Murray et al., 2011).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi secara nasional status gizi remaja usia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U *z-score* sebesar 12,1% *overweight* dan 4,1% obesitas. Prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun di Provinsi Jawa Barat tahun 2018 berdasarkan IMT/U *z-score* sebesar 11,8% *overweight* dan 5,2% obesitas (Kemenkes RI, 2023). Kota Tasikmalaya tahun 2018 memiliki prevalensi status gizi usia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U Z-score sebesar 11,6% *overweight* dan 1,8% obesitas (Kemenkes, 2019).

Hasil pengkajian Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya menunjukkan bahwa di daerah Kota Tasikmalaya, wilayah dengan kejadian *overweight* tertinggi ada di wilayah kerja Puskesmas Bantar yaitu sebesar 49,7% untuk kategori Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan rentang usia 13-15 tahun. Data Badan Pusat Statistik Kota Tasikmalaya tahun 2023 menunjukkan terdapat lima Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Wilayah Kerja Puskesmas Bantar yakni MTs Al-Khoeriyah, SMP Islam Mabdaul Ulum, SMP IT Al-Kuhaji, MTs Persis Sukasari, SMP Darul Mutaalimin.

Hasil studi survei pendahuluan yang dilakukan pada siswa/i dengan status gizi *overweight* dan obesitas di kelima sekolah SMP/MTS dalam lingkup wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya didapatkan hasil 53,4% siswa merasa tidak percaya diri terhadap penampilannya, 74,2% siswa merasa mudah marah/kesal karena hal-hal kecil (seperti diejek, dijaili, dan kehilangan

barang), 41,7% siswa menjadi tidak sabaran dan cepat marah ketika merasa lapar, 66,7% siswa merasa kepala pusing dan sangat lapar setelah selesai ujian atau menyelesaikan tugas yang sulit, 63,6% siswa makan 2x sehari, dan 38,2% siswa mengkonsumsi camilan/jajanan  $\geq 4x$  sehari.

Berdasarkan data tersebut, peneliti melakukan penelitian mengenai hubungan tingkat stres dan persepsi citra tubuh dengan perilaku makan pada remaja gemuk di sekolah SMP/MTs yang berada di wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya.

## **B. Rumusan Masalah**

### **1. Rumusan Masalah Umum**

Apakah terdapat hubungan tingkat stres dan persepsi citra tubuh (*body image*) dengan perilaku makan pada remaja gemuk?

### **2. Rumusan Masalah Khusus**

- a. Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan perilaku makan pada remaja gemuk?
- b. Apakah terdapat hubungan persepsi citra tubuh (*body image*) dengan perilaku makan pada remaja gemuk?
- c. Apakah terdapat hubungan variabel penganggu (jenis kelamin dan lingkungan) dengan perilaku makan pada remaja gemuk?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis hubungan tingkat stres dan persepsi citra tubuh (*body image*) dengan perilaku makan pada remaja gemuk.

## **2. Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan perilaku makan pada remaja gemuk.
- b. Menganalisis hubungan persepsi citra tubuh (*body image*) dengan perilaku makan pada remaja gemuk.
- c. Menganalisis hubungan variabel penganggu (jenis kelamin dan lingkungan ) dengan perilaku makan pada remaja gemuk.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Subjek Penelitian**

Dapat menambah pengetahuan siswa/i mengenai perilaku makan yang baik dan persepsi citra tubuh yang positif sehingga tidak menambah beban stres para siswa/i.

### **2. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi salah satu informasi bagi civitas akademika Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi untuk melakukan pengkajian dan penelitian berkelanjutan mengenai tingkat stres, persepsi citra tubuh dan perilaku makan.

### **3. Bagi Keilmuan Gizi**

Hasil dari penelitian ini dapat mengetahui hubungan antara tingkat stres dan persepsi citra tubuh dengan perilaku makan yang terjadi pada remaja gemuk.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

### 1. Lingkup Masalah

Masalah yang diambil yakni mengenai hubungan tingkat stres dan persepsi citra tubuh dengan perilaku makan remaja di sekolah swasta wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya.

### 2. Lingkup Metode

Rancangan metode yang diambil dalam penelitian ini yakni kuantitatif, observasional analitik dengan pendekatan studi *cross sectional*

### 3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan penelitian ini adalah gizi masyarakat.

### 4. Lingkup Sasaran

Responden dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas VII dan VIII yang memiliki status gizi lebih dan obesitas yang bersekolah di SMP/MTs dalam wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya.

### 5. Lingkup Tempat

Penelitian dilakukan di sekolah SMP/MTs yang berada dalam lingkup wilayah kerja Puskesmas Bantar Kota Tasikmalaya yakni MTs Al-Khoeriyah, SMP Islam Mabdaul Ulum, SMP IT Al-Kuhaji, MTs Persis Sukasari, SMP Darul Mutaalimin.

### 6. Lingkup Waktu

Waktu pelaksanaan penelitian dari bulan Juli 2023 hingga bulan Juli 2024.