

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Triple burden malnutrition merupakan masalah gizi yang dihadapi oleh remaja yang terdiri dari gizi kurang, gizi lebih, dan kekurangan zat gizi mikro (Kemenkes RI, 2020). Masalah gizi ini disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan zat gizi makro, baik defisit maupun berlebih, dapat menyebabkan gangguan status gizi seperti *underweight*, *overweight*, maupun obesitas (Gibson, 2005). Zat gizi makro merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah tinggi untuk kelangsungan fungsi tubuh, menyediakan energi, serta mendukung perkembangan jaringan (Beck, 2000). Zat gizi makro terdiri dari protein, lemak, dan karbohidrat. Energi adalah hasil dari proses metabolisme zat gizi makro yang mencakup protein, lemak, dan karbohidrat (Almatsier, 2009). Asupan zat gizi secara langsung dipengaruhi oleh pola makan dan dipengaruhi secara tidak langsung salah satunya dipengaruhi citra tubuh (Sugiar dan Dieny, 2018).

Zat gizi makro yang didapat dari sumber makanan yang dikonsumsi secara fisiologis akan dicerna dalam tubuh. Karbohidrat dikonversi menjadi glukosa sebagai sumber energi utama untuk tubuh. Protein yang diperoleh dari makanan berperan untuk membentuk dan memperbaiki jaringan tubuh, serta lemak memiliki fungsi cadangan energi dan pembentuk hormon dalam tubuh (Ginting *et al.*, 2024). Ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan dapat mempengaruhi metabolisme tubuh. Asupan energi dan zat gizi makro yang tidak memenuhi kebutuhan menyebabkan tubuh menggunakan cadangan

lemak dan glikogen serta memecah protein jaringan tubuh. Kelebihan asupan energi dan zat gizi makro akan disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan adiposa (Almatsier, 2009).

Remaja adalah kelompok usia yang berada pada fase perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dengan tanda adanya perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang pesat. Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan kelompok penduduk dengan rentang usia 10-19. Remaja putri adalah kelompok remaja yang menghadapi masa persiapan reproduksi sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup (Muliani et al., 2023). Pada fase remaja, untuk mendukung pertumbuhan fisik, pematangan organ reproduksi, serta perkembangan kognitif dan emosional maka terjadi penambahan kebutuhan zat gizi. Apabila kebutuhan zat gizi tersebut tidak terpenuhi dengan baik, maka dapat berdampak pada status gizi dan kesehatan remaja putri baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Almatsier, 2019).

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan untuk mengalami masalah gizi karena memiliki kebutuhan gizi yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, terutama terkait dengan pertumbuhan, menstruasi, serta persiapan masa reproduksi. Data hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan masih terdapat remaja putri yang terdiri dari remaja putri Indonesia kelompok usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U memiliki status gizi sangat kurus 0,7%, kurus 4,4%, normal 82,2%, gemuk 9,5%, dan obesitas 2,7%. Kondisi tersebut dapat menyebabkan dampak negatif bagi kesehatan,

status gizi, serta kualitas hidup remaja putri di masa mendatang (Kemenkes RI, 2023).

Asupan zat gizi makro dan energi pada remaja putri berpengaruh terhadap status gizi remaja putri. Asupan zat gizi makro dan energi yang kurang pada remaja putri dapat menyebabkan kurangnya sumber tenaga, menurunnya konsentrasi, menurunnya daya tahan tubuh, dan terganggunya proses persiapan reproduksi (Sutrawanti *et al.*, 2024). Asupan zat gizi makro pada remaja putri yang melebihi kebutuhan akan menyebabkan status gizi lebih dan memperbesar peluang untuk terkena penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, penyakit jantung, dan stroke di masa depan (Mawitjere *et al.*, 2021).

Pola konsumsi makanan remaja putri sering kali dipengaruhi faktor psikososial, salah satunya adalah citra tubuh (*body image*). Citra tubuh merupakan pandangan, pemikiran, dan perasaan individu tentang bentuk dan ukuran tubuhnya. Pada remaja putri, citra tubuh sering dikaitkan dengan standar kecantikan yang menekankan tubuh langsing, sehingga dapat mempengaruhi perilaku makan dan pemilihan jenis makanan (Cash dan Smolak, 2011). Citra tubuh muncul pada remaja putri yang terjadi karena adanya perubahan biologis yang signifikan akibat pubertas. Perubahan tinggi badan, berat badan, distribusi lemak tubuh, dan perkembangan seksual meningkatkan kesadaran remaja terhadap penampilan fisiknya (Santrock, 2018).

Citra tubuh merupakan representasi mental mengenai tubuh termasuk persepsi kepuasan mengenai tubuh (Cash dan Pruzinsky, 2004). Persepsi citra

tubuh muncul karena individu yang sering memiliki penilaian bahwa ukuran tubuhnya lebih besar dibandingkan ukuran sebenarnya (Hatussaadah *et al.*, 2024). Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif cenderung memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya dan mengupayakan berbagai cara untuk memiliki tubuh ideal, termasuk dengan memberi batasan terhadap asupan makanan secara berlebihan atau melakukan diet yang tidak seimbang. Perilaku tersebut dapat berdampak pada rendahnya asupan zat gizi makro yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga memperbesar risiko kekurangan energi dan zat gizi penting lainnya (Santrock, 2018).

Keinginan remaja putri untuk memiliki berat badan sesuai standar yang ideal dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap tubuhnya (Zahrah dan Muniroh, 2020). Remaja yang memiliki citra tubuh positif umumnya menerima dengan baik terhadap kondisi tubuhnya dan cenderung menerapkan pola makan yang lebih sehat. Hal ini mengisyaratkan bahwa citra tubuh berperan cukup signifikan dalam membentuk kebiasaan makan dan asupan zat gizi remaja. Hal ini menyebabkan pemahaman mengenai hubungan citra tubuh dengan asupan zat gizi makro dan energi menjadi penting untuk mendukung upaya perbaikan gizi remaja putri (Grogan, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zahrah dan Muniroh (2020) menyebutkan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh memiliki kaitan dengan perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ketat, melewatkan waktu makan, dan perilaku menyimpang lainnya untuk menurunkan berat badan. Namun demikian, hasil penelitian di berbagai wilayah menunjukkan temuan

yang bervariasi, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan konteks dan karakteristik responden yang berbeda.

SMA Negeri 4 Tasikmalaya merupakan sekolah di wilayah kerja Puskesmas Cilembang yang memiliki jumlah siswi remaja putri yang cukup besar, sehingga menjadi lokasi yang relevan untuk dilakukan penelitian terkait gizi remaja, khususnya mengenai citra tubuh dan asupan zat gizi makro. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 27 siswi SMA Negeri 4 Tasikmalaya, didapatkan gambaran mengenai kondisi citra tubuh remaja putri serta asupan energi sebagai hasil metabolisme zat gizi makro. Gambaran citra tubuh siswi menunjukkan sebanyak 13 siswi (48%) memiliki citra tubuh negatif dan 14 siswi (52%) memiliki citra tubuh positif. Gambaran asupan energi sebagai hasil metabolisme zat gizi makro remaja putri menunjukkan sebanyak 13 siswi (48%) memiliki asupan energi kurang yaitu $<80\%$ AKG, sebanyak 8 siswi (30%) memiliki asupan energi baik yaitu berada pada rentang 80-110% AKG, dan 6 siswi (22%) memiliki asupan energi lebih yaitu $>110\%$ AKG. Mengacu kondisi dan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan asupan zat gizi makro dan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

1. Rumusan Masalah Umum

Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan asupan zat gizi makro dan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026?

2. Rumusan Masalah Khusus

- a. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan asupan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026?
- b. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan asupan protein pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026?
- c. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026?
- d. Apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dengan asupan karbohidrat pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026?
- e. Apakah terdapat hubungan antara asupan protein dengan asupan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026?
- f. Apakah terdapat hubungan antara asupan lemak dengan asupan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026?
- g. Apakah terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan asupan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan citra tubuh dengan asupan zat gizi makro dan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan asupan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026.

- b. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan asupan protein pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026.
- c. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan asupan lemak pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026.
- d. Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan asupan karbohidrat pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026.
- e. Menganalisis hubungan antara asupan protein dengan asupan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026.
- f. Menganalisis hubungan antara asupan lemak dengan asupan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026.
- g. Menganalisis hubungan antara asupan karbohidrat dengan asupan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi/Subjek Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk memperlihatkan hubungan antara citra tubuh dengan asupan zat gizi makro dan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026, sehingga responden dapat meningkatkan kepercayaan diri terkait citra tubuh dan bagaimana persepsi citra tubuh dapat mempengaruhi asupan zat gizi makro dan energi responden penelitian.

2. Bagi Prodi

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah kepustakaan terkait hubungan citra tubuh dengan asupan zat gizi makro dan energi pada remaja putri.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Penelitian ini diharapkan untuk menambah referensi keilmuan gizi terkait hubungan citra tubuh dengan asupan zat gizi makro dan energi pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah keilmuan dan keterampilan peneliti terkait hubungan citra tubuh dengan asupan zat gizi makro dan energi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan untuk penelitian selanjutnya, khususnya penelitian yang berhubungan dengan citra tubuh dan asupan zat gizi makro.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Penelitian ini dilakukan dengan cara studi observasional untuk menganalisis hubungan citra tubuh dengan asupan zat gizi makro dan energi pada remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif atau deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* yaitu merupakan

penelitian yang variabel bebas dan variabel terikatnya diukur pada waktu yang sama.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian yang berada dalam ruang lingkup gizi masyarakat untuk meneliti hubungan citra tubuh dengan asupan zat gizi makro dan energi pada remaja putri.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran pada penelitian ini adalah remaja putri di SMA Negeri 4 Tasikmalaya tahun 2026.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 4 Tasikmalaya yang beralamat di Jalan Letnan Kolonel Re Jaelani, Cilembang, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, 46123.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan selama sepuluh bulan, dimulai dari bulan Agustus 2025 sampai dengan bulan Juni 2026.