

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, kelompok remaja berada pada rentang usia 10–18 tahun. (Kemenkes RI, 2014). Masa remaja merupakan periode transisi dari masa anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan dalam aspek kognitif, emosional, dan sosial. Pada fase ini, remaja mulai mampu berpikir lebih kompleks, mengalami peningkatan sensitivitas emosional, serta cenderung lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sebaya (Izzani *et al.*, 2024). Pada masa remaja ini juga terjadi perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial (Ifdil *et al.*, 2024). Salah satu aspek psikologis pada masa remaja yaitu meningkatnya perhatian terhadap bentuk tubuh sehingga remaja mulai membentuk citra tubuh atau body image. Keadaan ini lebih banyak dialami oleh remaja putri. (Munawaroh *et al.*, 2024).

Pada masa remaja, khususnya remaja putri, perhatian terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuh cenderung meningkat. Hal ini berkaitan dengan terbentuknya citra tubuh (*body image*), yaitu gambaran mental dan penilaian seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuh (Soraya *et al.*, 2022). Remaja putri lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh

akibat pengaruh media sosial sebesar 34,5% dan dukungan teman sebaya 58,8% (Pratiwi dan Koanda, 2025; Zuvita *et al.*, 2022).

Body image dapat bersifat positif maupun negatif. *body image* negatif ditandai dengan ketidakpuasan terhadap tubuh dan keinginan untuk menurunkan berat badan, meskipun secara objektif status gizinya belum tentu berlebih. *Body image* positif ditandai dengan penerimaan dan kepuasan terhadap kondisi tubuh yang dimiliki (Sholin *et al.*, 2024). Remaja putri dengan *body image* negatif cenderung melakukan berbagai upaya untuk mencapai tubuh ideal, salah satunya melalui perubahan perilaku makan seperti membatasi atau menaikkan asupan makanan, memilih jenis makanan tertentu saja, atau menjalani diet ketat tanpa memperhatikan kebutuhan gizi (Nyoman dan Gozali, 2021).

Perubahan perilaku makan berpotensi memengaruhi kualitas diet. Kualitas diet merupakan penilaian terhadap mutu asupan makanan berdasarkan kesesuaian jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan dengan pedoman gizi yang dianjurkan (Meha, 2022). Kualitas diet yang rendah menggambarkan kondisi asupan pangan yang belum optimal, yang tercermin dari jumlah konsumsi pangan harian yang tidak sesuai kebutuhan, frekuensi konsumsi jenis pangan yang jarang, serta rendahnya keragaman pangan yang dikonsumsi (Dieny *et al.*, 2019).

Pada remaja, pemenuhan gizi yang adekuat menjadi sangat penting karena remaja masih berada dalam periode pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Indonesia

tahun 2019, remaja putri usia 16-18 tahun membutuhkan energi sekitar 2.100 kkal per hari, protein 65 gram per hari, lemak 70 gram per hari, dan karbohidrat 300 gram per hari (Kemenkes RI, 2019). Apabila asupan gizi berada di bawah atau melebihi AKG, maka remaja beresiko mengalami gangguan gizi kurang dan gizi lebih.

Status gizi adalah salah satu unsur penting dalam membentuk status kesehatan. Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh. Masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berdampak besar pada masa tumbuh kembang dan masa dewasa. Beberapa permasalahan gizi yang masih perlu perhatian diantaranya adalah masalah gizi kurang dan gizi lebih (Ningsih, 2022). Gizi kurang yang terjadi pada masa remaja mempunyai dampak jangka panjang di masa dewasa seperti terhambatnya perkembangan kognitif, menurunnya produktivitas kerja, hambatan intelektual, dan rusaknya sistem kekebalan tubuh (Paramita, 2023). Status gizi kurang dapat memicu risiko terjadinya penyakit infeksi atau degeneratif di masa yang akan datang, misalnya diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, kanker, batu empedu, *osteoarthritis*, *sleep apnea* (gangguan tidur), gangguan kehamilan dan persalinan (Cahyorini *et al.*, 2022).

Data Survei Kesehatan (SKI) di Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun yang memiliki status gizi obesitas 3,3%, gemuk 8,8%, kurus 6,6%, dan

sangat kurus 1,7%. Jawa Barat yang memiliki status gizi obesitas 4,2%, gemuk 8,9%, kurus 6,3%, dan sangat kurus 1,9% (Kemenkes RI, 2023).

Data Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya, tahun 2024 prevalensi gizi kurang pada tiga kecamatan tertinggi yaitu Kecamatan Cihideung mencapai 9%, lebih tinggi dibanding Kecamatan Cibereum 6% dan Kecamatan Cigeureung 1%. Di sisi lain, prevalensi obesitas di tiga kecamatan tertinggi yang dimulai dari Kecamatan Cihideung dengan 7%, jauh melebihi Kecamatan Mangkubumi 2%, dan Kecamatan Tawang 1%. Kondisi ini menunjukkan bahwa Kecamatan Cihideung masih menghadapi masalah gizi, yaitu gizi kurang dan obesitas. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian di Wilayah Kerja Kecamatan Cihideung agar dapat memperoleh gambaran dan faktor penyebab yang jelas mengenai status gizi remaja (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2024).

Wilayah Kerja Puskesmas Cihideung memiliki tujuh sekolah menengah yang terdiri dari tiga SMA (Sekolah Menengah Atas) swasta dan empat SMK (Sekolah Menengah Kejuruan) swasta. Dari sekolah tersebut, SMK YAPSIPA merupakan salah satu sekolah menengah yang memiliki program keahlian di bidang Bisnis dan Manajemen, yaitu Pemasaran, Akuntansi dan Keuangan Lembaga, serta Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis. Data tahun 2024 menunjukkan SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya memiliki jumlah siswa putri lebih banyak (107 siswi) dibandingkan dengan jumlah siswa putra (36 siswa). SMK YAPSIPA juga masih memiliki permasalahan gizi kurang dan gizi lebih yang cukup tinggi.

Hasil skrining Puskesmas Cihideung tahun 2024, prevalensi status gizi di SMK YAPSIPA menunjukkan obesitas 4,1%, gemuk 3,4%, kurus 14%, dan sangat kurus 1,2% dari total 143 siswa putra dan putri. Kondisi ini menggambarkan bahwa SMK YAPSIPA masih menghadapi masalah gizi kurang dan gizi lebih yang perlu mendapatkan perhatian, (Puskesmas Cihideung, 2024).

Rendahnya tingkat kualitas diet serta gambaran status gizi siswi di SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya dapat dilihat dari hasil survei pendahuluan di SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya. Survei dilakukan pada 30 siswi yang menunjukkan siswi dengan kategori obesitas 6,7%, gemuk 3,33%, dan kurus 36,7%. Hasil pengukuran *body image* menunjukkan bahwa 66,67% siswi memiliki hasil *body image* positif dan 33,33% siswi memiliki hasil *body image* negatif. Sebanyak 40% siswi memiliki kualitas diet baik dan 60% siswi memiliki kualitas diet yang buruk.

Pemilihan variabel *body image* dan kualitas diet didasarkan pada peran keduanya dalam memengaruhi status gizi remaja putri. *Body image* sebagai faktor psikologis dapat memengaruhi perilaku makan, khususnya ketika remaja putri memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya. Kualitas diet dipilih karena mencerminkan kesesuaian asupan makanan dengan kebutuhan gizi yang berperan langsung terhadap status gizi. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan *Body Image* dan Kualitas Diet dengan Status Gizi di SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara *body image* dengan kualitas diet pada remaja putri SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya?
2. Apakah ada hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya?
3. Apakah ada hubungan antara kualitas diet dengan status gizi pada remaja perempuan SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui hubungan antara *body image* dengan kualitas diet pada remaja putri SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya.
2. Mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya.
3. Mengetahui hubungan antara kualitas diet dengan status gizi pada remaja putri SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Lingkup masalah dalam penelitian ini membahas hubungan *body image* dan kualitas diet dengan status gizi pada remaja perempuan SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya.

2. Lingkup Metode

Lingkup metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu jenis metode penelitian observasional analisis data yang telah dikumpulkan pada satu waktu tertentu.

3. Lingkup Keilmuan

Lingkup keilmuan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah gizi masyarakat.

4. Lingkup Tempat

Lingkup tempat dalam penelitian ini dilaksanakan di SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Sasaran

Subjek dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI SMK YAPSIPA Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Lingkup waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2025 hingga bulan Agustus 2026.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan meningkatkan wawasan serta pengalaman kepada penulis dalam

hubungan antara *body image* dan kualitas diet dengan status gizi pada remaja putri.

2. Bagi Pihak Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan *body image* dan kualitas diet dengan status gizi pada remaja putri sehingga dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengadakan program yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa terkait gizi terutama pandangan terhadap citra tubuh dan kualitas diet.

3. Bagi Program Studi Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya dan menambah kepustakaan di Universitas Siliwangi.

4. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang akan mengembangkan penelitian lebih lanjut dan dapat dijadikan sebagai dasar dalam pelaksanaan penelitian topik serupa.