

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Status gizi remaja merupakan isu penting karena merupakan periode pertumbuhan yang pesat, membutuhkan asupan gizi optimal (Abdullah *et al.*, 2022). Remaja merupakan kelompok umur yang rentan terhadap masalah gizi karena beberapa faktor yang berkaitan dengan kebutuhan gizi khusus pada masa pertumbuhan, perubahan hormonal, dan kebiasaan makan (Astuti *et al.*, 2022). Remaja yang mengalami gizi kurang sering menghadapi hambatan dalam pertumbuhan tinggi badan dan massa otot. Kekurangan zat gizi seperti zat besi, protein, dan kalsium dapat menyebabkan gangguan perkembangan fisik serta masalah kesehatan tulang (Prentice *et al.*, 2013). Remaja dengan status gizi lebih cenderung memiliki tekanan darah tinggi, resistensi insulin, dan kolesterol tinggi, yang meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes tipe dua (Reilli & Kelly, 2011). Asupan zat gizi remaja menjadi hal penting untuk menghindari terjadinya masalah gizi selama pertumbuhan remaja (Sandala *et al.*, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO), prevalensi status gizi remaja tahun 2016 adalah 10,5% dengan gizi kurang, 18,4% gizi lebih, dan 6,8% obesitas (WHO, 2016). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) yang dilakukan di Indonesia pada tahun 2018 menunjukkan remaja putri usia 16-18 tahun yaitu 0,5% memiliki status gizi buruk, 3,8%

gizi kurang, 78,9% gizi baik, 11,4% gizi lebih, dan 4,5% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi status gizi pada remaja putri usia 16-18 tahun di Provinsi Jawa Barat adalah gizi buruk 0,28%, gizi kurang 2,89%, gizi baik 76,63%, gizi lebih 14,48%, dan obesitas 5,72%. Prevalensi status gizi remaja di Kota Tasikmalaya sebesar 77,24% tergolong gizi baik, sisanya 1,19% gizi buruk, 5,34% gizi kurang, 13,74% gizi lebih, dan 2,49% obesitas (Dinkes Jabar, 2018). Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa permasalahan gizi terbesar pada remaja yaitu gizi lebih.

Status gizi remaja dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi status gizi yaitu *body image* dan aktivitas fisik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unika Atma Jaya bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu *body image* dan aktivitas fisik (Ruslie & Darmadi, 2012). Faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi diantaranya yaitu perilaku makan, pendidikan, pengetahuan gizi, dan sosial ekonomi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada Siswa MTS Al-Washliyah Kabupaten Serdang Bedagai menyatakan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu pengetahuan gizi dan sosial ekonomi (Purba *et al.*, 2024).

Body image merupakan sikap seseorang mengenai perasaan puas yang menilai positif atau tidak puas yang bernilai negatif terhadap tubuhnya. *Body image* negatif ini lebih sering terjadi kepada remaja putri karena ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya sendiri (Ripta *et al.*, 2023).

Body image negatif sering dikaitkan dengan perilaku tidak sehat seperti pembatasan makan yang berlebihan atau aktivitas fisik yang tidak teratur, sehingga berpengaruh pada status gizi. Urgensi ini didukung oleh peningkatan kasus gangguan makan seperti anorexia nervosa atau bulimia nervosa di kalangan remaja putri (Tiggermann & Slater, 2014).

Body image yang negatif atau positif memiliki pengaruh langsung pada perilaku makan. *Body image* negatif sering kali melakukan diet ekstrem yang dapat menyebabkan kekurangan gizi makro (seperti protein dan lemak) maupun mikro (seperti vitamin dan mineral), yang berdampak gizi kurang atau malnutrisi. Remaja juga biasanya mengalami *emotional eating* atau makan berlebihan sebagai respons terhadap stres, kecemasan, atau perasaan rendah diri. Hal ini dapat menyebabkan kelebihan energi, yang jika berlangsung lama, berisiko menimbulkan *overweight* atau obesitas (Paxton, 2006).

Remaja dengan *body image* positif akan merasa puas terhadap bentuk tubuhnya, berperilaku makan yang sehat, dan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik. Remaja dengan *body image* positif cenderung mendukung pemenuhan gizi yang seimbang. Mereka lebih sadar akan kebutuhan tubuhnya dan lebih jarang melakukan diet ekstrem yang dapat mengganggu status gizi (Zahrah & Muniroh, 2020). Penelitian yang dilakukan di MAS Amaliyah Medan mengenai persepsi *body image* dan status gizi pada remaja menemukan bahwa remaja dengan *body image* positif sebagian besar memiliki status gizi normal dibandingkan dengan

remaja yang memiliki *body image* negatif yang cenderung memiliki status gizi kurang atau obesitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan status gizi remaja usia 14-18 tahun (Ripta *et al.*, 2023).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang menentukan status gizi remaja. Aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Almatsier, 2009). Aktivitas fisik meningkatkan pengeluaran energi, yang penting untuk menjaga keseimbangan energi. Ketika simpanan energi yang dibakar melalui aktivitas fisik seimbang dengan asupan makanan, berat badan dan status gizi tetap terjaga (Donelly, 2009).

Aktivitas fisik yang ringan biasanya akan menyebabkan status gizi menjadi lebih/*overweight* atau obesitas. Hal ini disebabkan karena banyaknya energi di dalam tubuh dan tidak adanya pembakaran energi (Serly *et al.*, 2015). Hasil penelitian yang dilakukan pada Siswa SMAN 1 Yogyakarta mengenai hubungan tingkat pengetahuan diet dan aktivitas fisik terhadap status gizi pada siswa Sekolah Menengah Atas menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja (Baja & Rismayanthi, 2019).

Hasil survei awal yang dilakukan pada 20 siswi kelas X SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya yaitu 25% memiliki status gizi kurang, 45% memiliki status gizi normal, 25% memiliki status gizi lebih dan 5% memiliki status gizi obesitas. Hasil pengukuran *body image* didapatkan 55%

memiliki *body image* negatif dan 45% memiliki *body image* positif. Hasil dari pengukuran aktivitas fisik menunjukkan 30% berada pada kategori aktivitas tinggi, 15% berada pada kategori aktivitas sedang, dan 55% berada pada kategori aktivitas rendah.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan data dari Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya bahwa SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya merupakan salah satu sekolah yang masuk ke wilayah dengan masalah gizi tertinggi maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan *Body Image* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja Putri”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Apakah ada hubungan *body image* dengan status gizi pada siswi kelas X SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya tahun 2024?
2. Apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswi kelas X SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya tahun 2024?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis hubungan *body image* dengan status gizi pada siswi kelas X SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya tahun 2024.
2. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswi kelas X SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya tahun 2024.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

2. Lingkup Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi *cross-sectional*.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk dalam ruang lingkup gizi masyarakat yang meneliti hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

4. Lingkup Sasaran

Subjek dan responden pada penelitian ini yaitu siswi kelas X SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya.

5. Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di Kota Tasikmalaya yaitu tepatnya di SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember tahun 2023 sampai dengan Desember tahun 2024.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri kelas X di SMK Mitra Batik Kota Tasikmalaya.

2. Bagi Program Studi Gizi

Memberikan informasi baru bagi program studi khususnya untuk mahasiswa jurusan Gizi Universitas Siliwangi sebagai data pendukung bagi yang ingin melanjutkan penelitian.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi keilmuan mengenai hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

4. Bagi Peneliti

Menambah kepustakaan bagi peneliti, juga pengembangan kemampuan dalam bidang penelitian dan menelaah sejauh mana teori yang diperoleh pada masa perkuliahan dan penerapannya.