

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja sangatlah penting, terutama bagi remaja putri yang akan menjadi ibu di kemudian hari (Jafar et al, 2018). Keadaan masa depan seseorang ditentukan terutama oleh keadaan masa remajanya. Pola makan yang seimbang akan menjaga status gizi tetap normal, namun sebaliknya kekurangan gizi dapat menyebabkan status gizi tidak normal. Permasalahan gizi yang dihadapi Indonesia saat ini mempunyai permasalahan gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi buruk umumnya terjadi karena energi yang dikeluarkan tubuh tidak terserap melalui makanan. Di sisi lain, permasalahan gizi lebih besar kemungkinannya terjadi karena asupan energi dari makanan melebihi energi yang dikeluarkan tubuh (Juwita et al., 2022).

Menurut Zulfianto dkk (2017), permasalahan gizi yang umum terjadi pada remaja dapat menimbulkan banyak risiko, misalnya kekurangan gizi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit menular; sebaliknya, kelebihan gizi dapat mengakibatkan gangguan metabolisme dan penyakit degeneratif. Risiko lain yang mungkin timbul dari permasalahan gizi pada remaja antara lain pertumbuhan dan perkembangan fisik yang kurang optimal, penurunan konsentrasi belajar, penurunan aktivitas dan kemampuan bersosialisasi, serta kegagalan mencapai kematangan seksual dan fungsional, serta kegagalan mencapai bentuk dewasa (Pritasari et al., 2017).

Holil dkk., (2014) mengemukakan bahwa status gizi adalah suatu hal yang dihasilkan dari seimbangannya asupan zat gizi yang masuk kedalam tubuh dengan kebutuhan metabolisme dari tubuh. Menurut Dieny (2014) Status gizi adalah keadaan kesehatan seseorang yang disebabkan oleh asupan, penyerapan, dan penggunaan zat gizi dalam makanan oleh tubuh.

Berdasarkan Data Riskesdas 2018 menyatakan bahwa Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di Indonesia yaitu dengan 1,4% (sangat kurus), 6,7% (kurus), 9,5% (gemuk) dan 4,0% (obesitas). Berdasarkan data Riskesdas 2018

Untuk prevalensi status gizi remaja di Provinsi Lampung yaitu 0,70% (sangat kurus), 6,78% (kurus), 9,42% (gemuk) dan 2,17% (obesitas). Sementara pada Kabupaten Pesisir Barat prevalensi status gizi remaja 0,58% (Kurus) dan 3,94% (obesitas). Ovita dkk., (2019) mengemukakan bahwa Kelompok yang berisiko mengalami masalah dalam status gizi yaitu remaja putri, beberapa faktor yang mempengaruhi masalah tersebut adalah *body image*, aktivitas fisik dan perilaku makan.

Body image yang positif mendorong orang untuk melakukan perilaku sehat (makan sehat), sedangkan *body image* negatif (ketidakpuasan) mendorong orang untuk dengan sengaja membatasi atau membuang makanannya. Hal ini memungkinkan seseorang untuk mempertahankan status gizinya dan kembali normal. Penilaian seseorang terhadap citra tubuhnya dapat mempengaruhi status gizinya dan mengarah pada berat badan normal, berat badan kurang, atau kelebihan berat badan dan obesitas (Grogan, 2008).

Penelitian yang dilakukan oleh Laus dkk., (2013) dan Santana dkk., (2013) pada para remaja di Brazil didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan status gizi seseorang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Insani (2022) didapatkan hasil bahwa ada hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri kelas XI di SMAN 2 Majalaya. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Serly (2014) dan penelitian Sholikhah (2019) yang memberikan kesimpulan ada hubungan yang bermakna antara penilaian *body image* dengan status gizi.

Aktivitas fisik yang cukup adalah salah satu konsep gizi seimbang pada seseorang (Kemenkes RI, 2014). Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penurunan massa otot dan peningkatan massa lemak, yang pada gilirannya menurunkan laju metabolisme basal, sehingga dapat mengakibatkan ketidakseimbangan antara asupan kalori dan keluaran energi, dan dapat menyebabkan tubuh rentan terhadap obesitas (Nisa dkk., 2020).

Dalam penelitian Sembiring dkk., (2022) menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas yang kurang terhadap status gizi pada remaja. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan oleh Lathifah (2022) didapatkan hasil

terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAS IT Raudhatul Jannah Kota Cilegon. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Afrilia (2018), Purba (2020) dan Ismiati (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

Menurut Aritonang dkk (2016), status gizi ditentukan oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku makan secara langsung mempengaruhi status gizi. Perilaku makan sebagai salah satu indikator gaya hidup mempengaruhi status gizi remaja Indonesia. Perilaku makan yang buruk dapat menyebabkan penambahan berat badan. Status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh jumlah makanan yang dikonsumsi. Asupan gizi yang optimal diperlukan dalam peningkatan derajat kesehatan untuk mencapai pertumbuhan fisik, komposisi tubuh, perkembangan psikis dan body image yang baik, perkembangan otak yang sempurna, kapasitas kerja dan status gizi yang baik.

Hal ini sependapat dengan penelitian yang dilakukan Afrina dkk., (2019) secara statistik ada hubungan perilaku makan terhadap status gizi pada remaja putri. Hasil uji statistik yang dilakukan oleh Arista (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja SMA Jakarta. Hasil penelitian lain yang diperoleh di Kamerun juga menyatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan dengan status gizi (Bede, 2020). Beberapa remaja putri lebih mementingkan berat badan dan bentuk tubuh daripada asupan makanan yang masuk (Gifari, 2020).

Berdasarkan hal tersebut mengingat MAN 1 Pesisir Barat terletak di ibu kota Kabupaten Pesisir Barat yaitu di Pesisir Tengah dan merupakan Sekolah Madrasah Aliyah Negeri Satu-satunya di Kabupaten Pesisir Barat karena hal itu sekolah tersebut menjadi sekolah favorit. Siswa-siswi berasal dari tingkat sosial ekonomi yang berbeda-beda, dan berasal dari daerah yang berbeda-beda, Usia remajanya berada dalam rentang 15-18 tahun yang termasuk dalam kategori usia remaja menengah yang sangat memperhatikan penampilan.

Hasil pengukuran dari survey pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat didapatkan status gizi 10% (kurang), 30% (normal), 30% (gemuk) dan 30% (obesitas). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi pada

remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik dan ingin meneliti “Hubungan *Body Image*, Aktivitas Fisik, dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Kondisi seseorang di masa depan sangat ditentukan pada keadaan saat remaja. Pemenuhan zat gizi yang baik dan seimbang dapat menyebabkan status gizi yang normal, begitupun sebaliknya zat gizi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan status gizi yang tidak normal. Masalah gizi yang saat ini dihadapi di Indonesia adalah masalah gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Menurut Zulfianto dkk., (2017) masalah gizi yang sering terjadi pada remaja dapat menyebabkan banyak risiko yang muncul contohnya seperti pada masalah gizi kurang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit infeksi sedangkan gizi lebih dapat memicu timbulnya gangguan metabolik dan penyakit degeneratif.

Berdasarkan Data Riskesdas 2018 menyatakan bahwa Prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun yaitu dengan 1,4% (sangat kurus), 6,7% (kurus), 9,5% (gemuk) dan 4,0% (obesitas). Berdasarkan data Riskesdas 2018 Untuk prevalensi status gizi remaja di Provinsi Lampung yaitu 0,70% (sangat kurus), 6,78% (kurus), 9,42% (gemuk) dan 2,17% (obesitas). Sementara pada Kabupaten Pesisir Barat prevalensi status gizi remaja 0,58% (Kurus) dan 3,94% (obesitas). Kemudian untuk data Riskesdas tahun 2018 pada Kabupaten Lampung Utara 0,58% (status gizi obesitas). Prevalensi status gizi obesitas di Kabupaten Pesisir barat melebihi rata-rata Kabupaten Lampung Utara.

Hasil pengukuran dari survey pendahuluan yang dilakukan pada 10 remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat didapatkan status gizi 10% (kurang), 30% (normal), 30% (gemuk) dan 30% (obesitas). Hal ini menunjukkan bahwa status gizi pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat merupakan masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti sangat tertarik dan ingin meneliti “Hubungan *Body Image*, Aktivitas Fisik, dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024”.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan Rumusan Masalah diatas, maka dapat dikemukakan pertanyaan penelitian yaitu:

1. Bagaimana gambaran status gizi pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024?
2. Bagaimana gambaran *body image* pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024?
3. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024?
4. Bagaimana gambaran perilaku makan pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024?
5. Apakah terdapat hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024?
6. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024?
7. Apakah terdapat hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Body Image*, Aktivitas Fisik, dan Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis gambaran status gizi pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024
2. Menganalisis gambaran *body image* pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024
3. Menganalisis gambaran aktivitas fisik pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024

4. Menganalisis gambaran perilaku makan pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024
5. Menganalisis hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024
6. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024
7. Menganalisis hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di MAN 1 Pesisir Barat Lampung Tahun 2024

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Responden

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini agar dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada responden tentang status gizi yang baik, serta pentingnya *body image* positif bagi tubuh, pentingnya aktivitas fisik untuk menyeimbangkan antara asupan gizi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh serta pentingnya perilaku makan yang baik bagi kesehatan tubuh.

1.5.2 Bagi Mahasiswa Gizi

Diharapkan Penelitian ini bisa bermanfaat dan menambah pengetahuan mahasiswa gizi mengenai hubungan antara *body image*, aktivitas fisik, dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja.

1.5.3 Bagi Peneliti

Memberikan pengalaman bagi peneliti dalam melaksanakan penelitiannya, serta menambah wawasan dan pemahaman dalam menerapkan teori yang sudah diterima di bangku kuliah.

1.5.4 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan panduan dan masukan dalam mengevaluasi status gizi pada siswi di sekolah tersebut.

1.5.5 Bagi Universitas MH. Thamrin (Program Studi S1 Gizi)

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan manfaat serta menjadi referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan *body image*, aktivitas fisik, dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja.