

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia berada pada *Double burden malnutrition* yaitu kondisi gizi ganda yang mencakup gizi kurang (stunting dan *wasting*) sekaligus gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Gizi kurang pada remaja dapat menimbulkan masalah gizi seperti kekurangan energi protein (KEP) dan anemia zat besi, sedangkan gizi lebih pada remaja dapat menimbulkan masalah gizi seperti kekurangan vitamin A (KVA) serta gangguan akibat kekurangan yodium (GAKY) dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan (Rohana, 2022).

Fase remaja merupakan periode transisi kritis yang dialami manusia dari masa transisi anak-anak ke dewasa ditandai oleh proses pertumbuhan fisik yang pesat. Perubahan biologis yang dialami saat pubertas yaitu terjadinya pematangan seksual, peningkatan tinggi dan berat badan, penambahan massa tulang, serta perubahan komposisi tubuh. Perubahan yang drastis pada bentuk dan ukuran tubuh banyak mengakibatkan pandangan citra tubuh yang buruk dan gangguan makan (Merita *et al.*, 2020).

Status gizi berperan penting dalam menentukan masalah gizi yang dialami, di mana setiap kelompok usia berpotensi mengalami gizi kurang maupun gizi lebih (Muchtar *et al.*, 2022). Oleh karena itu, Status gizi yang optimal penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja menuju tahap berikutnya (Indrasari & Sutikno, 2020). Sebaliknya, jika status gizi pada remaja tidak sesuai maka hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktifitas dan kinerja pada remaja (Muchtar *et al.*, 2022).

Prevalensi status gizi remaja Jakarta Timur adalah 4,36% gizi kurang, 1,58% gizi buruk, 13,53% gizi lebih dan 9,91% obesitas (Risikesdas, 2018). Sedangkan prevalensi status gizi remaja secara nasional adalah 9% remaja bertubuh kurus dan 16% remaja mengalami kegemukan dan obesitas (UNICEF, 2021).

Menurut survei kesehatan Indonesia prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun secara nasional adalah 8,8% gizi lebih, 3,3% obesitas, 6,6% gizi kurang dan 1,7% gizi buruk. Sedangkan prevalensi status gizi usia 16-18 tahun provinsi DKI

Jakarta adalah 14,4% gizi lebih, 4,8% obesitas, 5% gizi kurang dan 2,6% gizi buruk (SKI, 2023).

Penelitian oleh Sheth (2024) menunjukkan bahwa persepsi *body image* yang keliru pada remaja berkontribusi terhadap ketidaksesuaian status gizi. Banyak remaja memiliki citra tubuh negatif yang tidak sesuai dengan kondisi fisik sebenarnya, sehingga menimbulkan masalah kesehatan gizi. Hasil penelitian (Dwitami *et al.*, 2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada siswi, serta 5,67 kali lebih besar *body image* negatif (88,2%) dari pada *body image* positif (11,8%) pada kejadian status gizi lebih. *Body image* memiliki peranan yang penting pada fase remaja. Biasanya saat remaja mereka mulai memperhatikan bentuk tubuhnya dan terpengaruh oleh standar tubuh yang mereka lihat, bahwa tubuh yang bagus memiliki spesifikasi tertentu yang belum tentu sesuai dengan status gizi remaja tersebut.

Penelitian oleh Zare *et al* (2024) menunjukkan bahwa perilaku *emotional eating* pada remaja berkontribusi terhadap pola makan tinggi energi dan rendah kualitas gizi. Hal ini menjadi masalah kesehatan karena dapat meningkatkan risiko status gizi berlebih maupun kurang. *Emotional eating* merupakan salah satu hal yang biasanya dialami oleh remaja. Mereka cenderung memakan makanan yang mereka sukai untuk mengatasi emosi mereka saat tidak stabil. Hasil penelitian Mursidah *et al* (2024) menyatakan terdapat keterkaitan antara *emotional eating* dengan status gizi remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan. Hasil *emotional eating* tertinggi diperoleh pada remaja status gizi *overweight*-obesitas (63%), status gizi normal (67%) dengan *emotional eating* sedang dan ketiga *emotional eating* rendah (20%) pada status gizi buruk-kurang.

Penelitian oleh Chung *et al* (2021) menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya berperan penting terhadap perilaku makan remaja. Norma kelompok dan tekanan sosial membuat banyak remaja mengikuti pola makan yang tidak sehat, sehingga berdampak pada status gizi. Teman sebaya merupakan hal terpenting pada fase kehidupan remaja, Hal ini disebabkan karena mereka memiliki tingkat umur yang sama. Oleh karena itu pengaruh teman sebaya terhadap status gizi remaja sangat mungkin terjadi. Hasil penelitian (Nomate *et al.*, 2014) menyatakan Jumlah responden yang tidak terpengaruh oleh teman sebaya lebih besar (53,4%)

dibandingkan dengan yang terpengaruh (46,6%). Mayoritas remaja putri kerap merasakan tekanan dari teman sebaya untuk menurunkan berat badan karena dianggap memiliki bobot tubuh berlebih.

Penelitian oleh Ferozi *et al* (2024) menunjukkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik pada remaja berkaitan dengan status gizi yang tidak optimal. Banyak remaja dengan aktivitas ringan hingga sedang cenderung mengalami status gizi kurang atau lebih. Aktivitas fisik berperan penting dalam penentuan status gizi. Aktivitas fisik melibatkan otot pada tubuh yang membutuhkan energi untuk pergerakannya. Sehingga sekecil apapun pergerakan yang dilakukan akan berdampak pada tubuh, begitupun sebaliknya. Hasil penelitian (Fitri & Adjie, 2023) menyatakan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa kelas VIII dan IX di MTS Negeri 1 Murung dengan nilai p sebesar 0.003 ($p < 0,05$). Pada penelitian tersebut kategori aktivitas sedang memiliki jumlah responden terbanyak dengan status gizi normal 59 (67%), risiko obesitas 46 (70.8%), dan obesitas 6 (46.2%). Jenis, intensitas, dan durasi aktivitas fisik memiliki peranan penting dalam penggunaan kalori bagi tubuh.

Penelitian oleh Woo *et al* (2022) menunjukkan bahwa tingginya konsumsi *fast food* pada remaja berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi *overweight* dan obesitas. Kebiasaan ini menjadi salah satu faktor risiko utama dalam permasalahan status gizi remaja. Pemilihan makanan remaja biasanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan dalam keluarganya, Namun pemilihan makan remaja diluar rumah oleh remaja tidak dapat dipantau setiap saat oleh orang tua. Hasil penelitian Sakasiswara *et al* (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja SMAN 1 Tanjunganom dengan nilai p sebesar 0,047 ($p < 0,05$). Responden yang mempunyai kebiasaan sering mengkonsumsi makanan cepat saji (31,5%) mempunyai status gizi lebih (34,2%) dan obesitas (31,5%) dibandingkan dengan konsumsi makanan cepat saji jarang (7,4%) dengan status gizi lebih (51,9%). Pada saat di sekolah remaja cenderung memilih *fast food* dikarenakan harga yang sesuai dan terjangkau dengan kantong remaja.

Hasil survei pendahuluan yang dilakukan penulis di SMAN 64 Jakarta dengan jumlah sampel uji coba sebanyak 21 siswa didapatkan hasil sebanyak 15 (71.4%) siswa dengan kategori gizi baik, 2 (9.5%) siswa dengan kategori gizi kurang dan 5

(23.8%) siswa dengan kategori gizi lebih. Berdasarkan hal tersebut penulis memilih SMAN 64 Jakarta untuk dijadikan lokasi penelitian dikarenakan sekolah tersebut memiliki lokasi yang strategis terhadap makanan *fast food* dan murid yang beragam.

Hasil survei pendahuluan tersebut diharapkan dapat memenuhi variabel *Body image*, *Emotional eating*, Pengaruh teman sebaya, Aktivitas fisik, dan Pola konsumsi *fast food* di SMAN 64 Jakarta. Berdasarkan pertimbangan tersebut diharapkan data-data tersebut relevan terhadap penelitian dan semakin meningkatkan kesadaran para siswa tentang pentingnya status gizi yang baik di fase remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Besaran prevalensi status gizi remaja adalah 19,2% (gizi lebih dan obesitas) dan 7,6% (gizi kurang dan gizi buruk), sedangkan prevalensi status gizi remaja di SMAN 64 Jakarta berdasarkan hasil survei pendahuluan adalah 23,8% (gizi lebih dan obesitas) dan 9,5% (gizi kurang dan gizi buruk) (SKI, 2023). Berdasarkan tingginya hasil survei pendahuluan gizi lebih dan gizi kurang di SMAN 64 Jakarta, maka dapat dirumuskan permasalahan pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *body image*, *emotional eating*, teman sebaya, aktivitas fisik dan pola konsumsi *fast food* terhadap status gizi siswa di SMAN 64 Jakarta?”

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
2. Bagaimana gambaran *body image* pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
3. Bagaimana gambaran *emotional eating* pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
4. Bagaimana gambaran pengaruh teman sebaya pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
5. Bagaimana gambaran aktivitas fisik pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
6. Bagaimana gambaran pola konsumsi *fast food* pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
7. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
8. Apakah terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta?

9. Apakah terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
10. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta?
11. Apakah terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum :

Mengetahui hubungan antara *body image*, *emotional eating*, pengaruh teman sebaya, aktivitas fisik, dan pola konsumsi *fast food* pada remaja di SMAN 64 Jakarta.

Tujuan Khusus :

1. Mengetahui gambaran jenis kelamin pada siswa di SMAN 64 Jakarta
2. Mengetahui gambaran usia pada siswa di SMAN 64 Jakarta
3. Mengetahui gambaran status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta
4. Mengetahui gambaran *body image* pada siswa di SMAN 64 Jakarta
5. Mengetahui gambaran *emotional eating* pada siswa di SMAN 64 Jakarta
6. Mengetahui gambaran pengaruh teman sebaya pada siswa di SMAN 64 Jakarta
7. Mengetahui gambaran aktivitas fisik pada siswa di SMAN 64 Jakarta
8. Mengetahui gambaran pola konsumsi *fast food* pada siswa di SMAN 64 Jakarta
9. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta
10. Menganalisis hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta
11. Menganalisis hubungan antara pengaruh teman sebaya dengan status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta
12. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta
13. Menganalisis hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa di SMAN 64 Jakarta

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan yang sehat, serta membantu dalam mengenali pola pikir dan perilaku yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan sehingga mampu mengambil keputusan yang lebih bijak terkait gaya hidup.

1.5.2 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk menjadi dasar dalam merancang program pendidikan kesehatan seperti edukasi pedagang kantin tentang makanan tinggi GGL (gula, garam, lemak) untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup sehat.

1.5.3 Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat pada pengembangan ilmu pengetahuan serta dapat dijadikan referensi bagi penelitian lebih lanjut khususnya dalam bidang gizi.