

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan dan kondisi fisik mereka, tetapi juga berdampak pada perkembangan kognitif mereka, konsentrasi mereka saat belajar, dan tingkat produktivitas mereka. Remaja yang memiliki asupan gizi yang tidak seimbang cenderung mengalami gangguan pertumbuhan dan penurunan daya tahan tubuh, yang meningkatkan kemungkinan terkena penyakit dan infeksi. Kekurangan nutrisi pada remaja dapat menghambat pertumbuhan otak dan kemampuan berpikir. Pada akhirnya, hal ini akan berdampak pada prestasi akademik dan aktivitas sehari-hari (Charina dkk., 2022).

Status gizi adalah representasi dari kondisi fisik seseorang yang mencerminkan keseimbangan antara jumlah asupan gizi dari makanan dan kebutuhan gizi yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas sehari-hari. Dengan kata lain, status gizi menunjukkan sejauh mana seseorang mampu memenuhi kebutuhan fisiologisnya melalui konsumsi gizi (Pratama & Mardiyati, 2024). Status gizi remaja adalah salah satu cara untuk menilai kesehatan mereka (Insani, 2022).

Permasalahan status gizi pada remaja, termasuk anemia dan obesitas, sering kali dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang kurang sehat dan pola makan yang tidak teratur. Remaja usia 13-18 tahun umumnya mengalami pertumbuhan yang cepat, yang mengakibatkan peningkatan kebutuhan akan nutrisi. Pola makan mereka dapat dipengaruhi oleh nafsu makan yang meningkat dan kebiasaan jajan di luar waktu makan. Selain itu, memiliki kebiasaan makan berlebihan pada masa remaja dapat merugikan kesehatannya (Indrawati dkk., 2025).

Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi remaja di Indonesia tahun 2021 sebanyak 9% mengalami kekurangan gizi dan 16% mengalami kelebihan gizi atau overweight (UNICEF, 2021). Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (2023), prevalensi remaja di DKI Jakarta sebanyak 7,6% remaja mengalami kekurangan gizi dan 19,2% mengalami kelebihan gizi. Hasil ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada remaja putri masih cukup tinggi dan memerlukan perhatian khusus.

Pengetahuan gizi harus ditingkatkan, citra tubuh harus ditingkatkan, dan pola konsumsi makanan yang seimbang harus diperbaiki.

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh berbagai berbagai faktor yang saling berhubungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, memengaruhi status gizi seseorang. Faktor-faktor ini termasuk asupan makanan, kondisi kesehatan, tingkat aktivitas fisik, faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan. Pengetahuan tentang gizi seseorang merupakan faktor penting yang sangat memengaruhi pola konsumsi makanan dan gaya hidup mereka (Anggraini dkk., 2022).

Pengetahuan mengenai gizi sangat berpengaruh terhadap keadaan gizi individu. Pemahaman tentang gizi yang seimbang meliputi sumber-sumber nutrisi, keamanan makanan, dan metode yang tepat untuk mengolah makanan, yang bisa membantu mempertahankan kandungan gizi dalam bahan makanan, serta mendukung pola hidup yang sehat. Pilihan makanan yang diambil oleh seseorang tergantung pada pemahaman mereka mengenai gizi, yang secara langsung mempengaruhi kondisi gizi mereka. Mengambil makanan yang bergizi, seimbang, dan sesuai akan membantu seseorang memelihara keadaan gizi yang optimal (Amanda dkk., 2025; Lestari, 2020).

Seiring perubahan perilaku makan, remaja menunjukkan kecenderungan memilih makanan yang praktis dan siap saji karena dianggap lebih efisien dibandingkan makanan yang memerlukan proses pengolahan lebih lama. Teman sebaya juga mampu memberikan dampak negatif terhadap pola makan yang tidak sehat. Misalnya, remaja sering menghabiskan lebih banyak waktu di luar rumah bersama teman-teman yang berpotensi mengonsumsi *fast food* (Ranggayuni dkk., 2021). Selain itu, gaya hidup keluarga berpengaruh pada kebiasaan makan anak, terutama dalam hal konsumsi makanan cepat saji. Tingkah laku orang tua yang sering mengonsumsi *fast food* akan dicontoh oleh anak, sehingga anak akan terbiasa dengan pola makan tersebut. Kebiasaan ini dapat memberikan efek negatif terhadap kesehatan dan nutrisi anak (Aulia, 2021).

Citra tubuh atau *body image* merujuk pada pandangan individu mengenai fisiknya sendiri, termasuk bagaimana ia melihat serta merasakan tentang tubuhnya. Ada dua tipe citra tubuh, yaitu citra tubuh positif, di mana seseorang mampu menerima dan menghargai kekurangan fisiknya, dan citra tubuh negatif, yang

ditandai dengan rasa tidak puas serta pandangan buruk terhadap penampilan sendiri. Pada kalangan remaja, citra tubuh sering kali berdampak negatif, menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan meningkatkan dorongan untuk menjalani diet atau pola makan yang tidak sehat, yang pada gilirannya dapat berdampak negatif pada keadaan gizinya (Fitriani, 2020).

Faktor seperti budaya, psikologi, etnis, dan media sosial dapat memengaruhi persepsi tubuh seseorang. Promosi di media sosial menunjukkan standar tubuh ideal, yang dapat memengaruhi persepsi mereka tentang tubuh mereka (Astini dkk., 2021).

Hasil penelitian Azzahra dkk. (2024) di MAN 2 Jakarta Timur menunjukkan bahwa sekitar 36% remaja memiliki status gizi tidak normal dalam kategori overweight, 34% memiliki pengetahuan gizi baik, dan 32% memiliki pola makan yang tidak baik. Penelitian tersebut juga menemukan adanya hubungan antara pengetahuan gizi, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmah dkk. (2024) di SMPN 262 Jakarta Timur turut mengkaji status gizi remaja serta faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti pengetahuan gizi dan citra tubuh. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa faktor pengetahuan dan persepsi terhadap tubuh memiliki peran dalam membentuk perilaku makan yang berdampak pada status gizi remaja.

SMAN 58 Jakarta Timur merupakan salah satu institusi pendidikan menengah atas yang memiliki reputasi sebagai sekolah unggulan di wilayah Jakarta Timur. Keunggulan tersebut tidak hanya dari capaian prestasi di bidang akademik, tetapi juga dalam berbagai kegiatan non-akademik yang ditawarkan. Ragam ekstrakurikuler yang aktif dan diminati siswa, antara lain, mencakup Pencak Silat, Bola Basket, Futsal, dan masih banyak lainnya.

Namun, terdapat fenomena yang menarik perhatian terkait pola hidup dan lingkungan di sekitar sekolah. Berdasarkan hasil observasi di lingkungan sekitar SMAN 58 Jakarta Timur, ditemukan adanya pedagang kaki lima dalam jumlah yang signifikan yang menjajakan berbagai jenis makanan cepat saji (*fast food*). Kondisi ini berpotensi memengaruhi kebiasaan makan dan asupan gizi remaja putri sebagai populasi sasaran penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi relevan untuk

menganalisis secara mendalam mengenai “Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Citra tubuh (*body image*), dan Konsumsi *Fast food* terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 58 Jakarta Timur”.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada bulan November 2025 di SMAN 58 Jakarta Timur, dengan sampel 24 siswi dari seluruh Angkatan kelas XI di dapatkan hasil 70,8% (17 siswi) diantaranya memiliki status gizi lebih. Sementara itu, sebanyak 29,2% (7 siswi) lainnya masih termasuk ke kategori IMT normal. Berdasarkan uraian permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Citra tubuh (*body image*), dan Konsumsi *Fast food* terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 58 Jakarta Timur

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, status gizi pada remaja putri merupakan salah satu permasalahan yang perlu diperhatikan karena dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pengetahuan gizi, *body image*, dan konsumsi *fast food*. Pengetahuan gizi yang kurang dapat memengaruhi pemilihan makanan, sedangkan *body image* yang kurang baik dapat memengaruhi persepsi dan perilaku makan remaja. Selain itu, konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat meningkatkan asupan energi dan lemak sehingga berpotensi memengaruhi status gizi.

Terdapat penelitian serupa yang dilakukan oleh Azzumroh & Anwar (2024) mengenai Hubungan Citra Tubuh dan Pola Makan dengan Status Gizi pada Siswi SMAN 26 Jakarta yang berlokasi di Jakarta Barat. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal, yaitu sebesar 53,6%. Namun, penelitian tersebut memiliki perbedaan variabel dengan penelitian yang akan dilakukan, karena penelitian ini tidak hanya melihat *body image* dan pola makan, tetapi juga mempertimbangkan pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food*.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi, *body image*, dan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat hubungan antara

pengetahuan gizi, *body image*, dan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur?”

1.3 Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana gambaran karakteristik remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur?
2. Bagaimana status gizi remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur?
3. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur?
4. Bagaimana gambaran *body image* remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur?
5. Bagaimana gambaran konsumsi *fast food* remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur?
6. Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur?
7. Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur?
8. Apakah terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, *body image*, konsumsi *fast food*, dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran karakteristik remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur
2. Mengetahui gambaran status gizi remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur
3. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan gizi remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur
4. Mengetahui gambaran *body image* remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur
5. Mengetahui gambaran konsumsi *fast food* remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur
6. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur

7. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur
8. Menganalisis hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 58 Jakarta Timur

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan kepada responden tentang pentingnya pengetahuan gizi, mengubah pendapat negatif tentang *body image*, dan membatasi konsumsi *fast food* untuk menjaga kesehatan gizi.

1.5.2 Bagi Sekolah

1. Dapat digunakan sebagai landasan untuk mengembangkan kebijakan sekolah yang mendukung pola hidup sehat, seperti menyediakan kantin dengan makanan bergizi dan mendorong kegiatan olahraga.
2. Dapat digunakan sebagai masukan bagi staf pendidik dan pengajar di institusi pendidikan yang bersangkutan untuk memperhatikan status gizi, terutama pada remaja putri.

1.5.3 Bagi Universitas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan dan membantu mengembangkan penelitian tentang gizi masyarakat. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa program studi gizi, untuk melakukan penelitian dan penelitian tentang status gizi remaja.

1.5.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan untuk menerapkan pengetahuan dan pengetahuan yang diperoleh dalam kuliah ilmu gizi ke dunia nyata. Peneliti dapat memperluas pemahaman dan pengetahuan mereka dengan mengambil bagian dalam kegiatan yang berkaitan dengan penyusunan proposal penelitian, pelaksanaan penelitian, dan analisis hasil penelitian. Studi ini berfokus pada status gizi remaja yang bersekolah

di SMAN 58 Jakarta Timur dan hubungan antara pengetahuan gizi, *presepsi body image* mereka dan frekuensi makan makanan cepat saji. Proyek penelitian ini memberikan pengalaman berharga untuk mempelajari lebih lanjut tentang subjek tersebut.