

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Negara Indonesia mengalami permasalahan gizi ganda, yakni masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih (Pangow dkk., 2020). Menurut laporan *Food and Agriculture Organization* (2020 dalam Widjaja dkk., 2024) sebanyak 768 juta orang di dunia menderita kekurangan gizi serta 18,1% naik dari tahun sebelumnya sebesar 60,3 juta orang.

Prevalensi status gizi remaja di Indonesia sebesar 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan sebesar 7,9% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan sebesar 16,4% pada remaja usia 16-18 tahun (Riskesdas 2018). Hampir 15% remaja Indonesia mengalami berat badan berlebih atau obesitas, dengan persentase lebih tinggi pada remaja putri dibandingkan remaja putra (UNICEF, 2021).

Permasalahan gizi terjadi karena jumlah konsumsi makanan yang kurang atau berlebih (Widiastuti & Widiyaningsih, 2022). Asupan makan berlebih dapat membuat status gizi menjadi lebih tetapi jika zat gizi yang dikonsumsi kurang dari kebutuhan tubuh, maka status gizi akan berada dibawah normal. Status gizi normal merupakan tolak ukur dari keseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan tubuh yang berasal dari karbohidrat, protein dan zat gizi lainnya (Nix, 2005 dalam Dwimawati, 2020).

Jika antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh seimbang maka status gizi akan normal, sebaliknya jika antara asupan gizi dan kebutuhan tubuh tidak seimbang maka akan menimbulkan masalah status gizi (Dwimawati, 2020).

Pemilihan makanan seseorang dapat dipengaruhi oleh *body image* yang nantinya akan berpengaruh pada status gizi. Individu dengan *body image* negatif cenderung membatasi jenis makanannya dan melakukan berbagai upaya untuk mendapatkan tubuh yang diinginkannya, sehingga hal ini nantinya akan menimbulkan permasalahan gizi kurang. Remaja yang memiliki asupan energi yang berlebih dan kurang dalam melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki status gizi lebih (Damayanti dkk., 2023).

Status gizi lebih pada remaja putri sering diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan aktivitas fisik yang rendah. Remaja sangat suka bermain *gadget*, menonton televisi, memiliki pola makan berlebih, dan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan, kebiasaan buruk ini dapat mengakibatkan terjadinya penumpukan lemak pada tubuh (Cahyorini dkk., 2022). Gizi lebih pada remaja akan berdampak pada gangguan kesehatan salah satunya dapat berisiko terkena penyakit hipertensi, diabetes melitus tipe II, jantung, stroke dan kanker (Kahtan dkk., 2020).

Status gizi kurang pada remaja akan meningkatkan risiko terhadap berbagai penyakit infeksi (Putri dkk., 2022). Status gizi kurang dapat memicu terjadinya kekurangan energi kronis dan dapat mengalami anemia karena kekurangan zat besi (Nurjannah & Putri, 2021). Status gizi kurang pada remaja putri juga

berisiko mengakibatkan terganggunya fungsi reproduksi seperti *dismenore* (Putri dkk., 2022).

Menurut (Rahayu & Fitriana, 2020) ada dua faktor yang berpengaruh terhadap status gizi remaja, yaitu faktor penyebab langsung dan faktor penyebab tidak langsung. Faktor penyebab langsung terdiri dari asupan makanan, status kesehatan, dan aktivitas fisik. Faktor penyebab tidak langsung terdiri dari jenis kelamin, pengetahuan gizi, *body image*, uang saku, pendapatan orang tua dan pengaruh teman sebaya.

Faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi pada remaja adalah *body image* (Rahayu & Fitriana, 2020). Remaja putri cenderung memperhatikan penampilan fisik daripada remaja putra dan sangat sensitif dengan penampilan fisiknya mulai dari bentuk tubuh hingga kondisi wajah. Remaja putri juga sering mempersepsikan seperti apa bentuk tubuh dan apa yang diinginkan dari tubuhnya (Margiyanti, 2021). Persepsi *body image* memiliki pengaruh terhadap pola makan seseorang dimana pola makan sehari-hari memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi harian yang akan berdampak pada status gizi. Hal inilah yang menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan terhadap *body image* maka status gizi yang dimiliki semakin tidak normal (Ripta dkk., 2023).

Remaja yang tidak puas akan bentuk tubuhnya atau memiliki *body image* negatif dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikologisnya dimana remaja dengan *body image* negatif cenderung mengalami stress, depresi, menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kecemasan, memiliki kepercayaan diri yang rendah dan mengubah pola makan dengan mengurangi frekuensi makan,

hal ini nantinya akan berdampak pada gangguan pemenuhan zat gizi (Firdawiyanti dkk., 2023). Untuk mendapatkan tubuh yang ideal, remaja putri cenderung melakukan diet ketat dan mengkonsumsi obat pelangsing. Upaya ini jika tidak dilakukan dengan benar akan dapat berakibat pada penurunan status gizi, menurunnya aktivitas yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik, prestasi belajar dan menurunkan daya tahan tubuh sehingga akan lebih mudah terserang penyakit (Hidana dkk., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Lebek & Knapik, 2023) pada 312 orang siswa di Polandia yang berusia 15-18 tahun ditemukan 40% anak perempuan tidak puas terhadap massa tubuhnya. Persepsi negatif terhadap massa tubuh ini tidak memotivasi mereka untuk meningkatkan aktivitas fisik namun justru membuat mereka menerapkan pembatasan pola makan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Shalimar dkk., 2024) pada 76 orang remaja putri di MAN 2 Manggarai didapatkan ada pengaruh antara *body image* dan status gizi ($p=0,044$). Terdapat 63.2% remaja putri memiliki *body image* negatif dengan permasalahan gizi lebih sebesar 25% dan obesitas sebesar 10,5%. Hal ini sejalan dengan penelitian (Astini & Gozali, 2021) pada 48 orang remaja putri di Prodi D3 Kebidanan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha, yang mendapatkan hasil adanya hubungan bermakna antara *body image* dan status gizi remaja putri ($p=0,009$). Didapatkan 45,8% remaja putri memiliki *body image* negatif dengan gizi kurang 2,1%, gizi lebih 33,3% dan gizi normal 10,4%. Hal ini menunjukkan semakin tinggi ketidakpuasan terhadap *body image* maka status gizinya semakin tidak normal.

Faktor penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi adalah aktivitas fisik (Rahayu & Fitriana, 2020). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi karena status gizi seseorang bergantung juga pada penggunaan zat gizi yang dikonsumsi dengan cara beraktivitas (Said dkk., 2020). Aktivitas fisik yang dianjurkan untuk remaja adalah aktivitas fisik yang dilakukan selama 60 menit/hari, namun kenyataannya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja kurang, sebesar 57% remaja tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan (WHO, 2022). Berdasarkan survei, 87,7% remaja putri memiliki aktivitas yang kurang daripada remaja putra (WHO, 2019).

Sebanyak 49,6% remaja yang berusia 15-19 tahun tergolong memiliki aktivitas fisik yang kurang (Riskesdas 2018). Secara global 81% remaja berusia 11-17 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang (Guthold dkk., 2020). Mayoritas remaja perempuan di Indonesia memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 85%, sedangkan laki-laki sebesar 78% (Kemenkes RI, 2019). Remaja yang berusia 10-14 tahun memiliki prevalensi aktivitas fisik yang kurang sebesar 68,95% dan usia 15- 19 tahun berada pada kategori aktivitas fisik kurang sebesar 54,36% (Khoerunisa & Istianah, 2021).

Pada saat ini banyak terjadi perubahan dan kemajuan serta terdapat berbagai kemudahan yang mengarah pada penurunan aktivitas fisik dikalangan usia remaja, seperti ke sekolah menggunakan kendaraan dan memiliki kebiasaan *screen time* seperti bermain komputer, *gadget*, atau menonton televisi. *Screen time* perlu dibatasi yaitu perharinya hanya boleh kurang dari 2 jam (*American*

Academy of Pediatrics dalam Febriyanti dkk., 2022). *Screen time* yang lebih dari 2 jam/hari dapat meningkatkan 50% risiko mengalami peningkatan indeks masa tubuh (IMT) dan juga akan berpengaruh pada tingkat aktivitas fisik yang rendah serta membuat pola makan menjadi kurang sehingga hal ini dapat mempengaruhi status gizi pada remaja.

Kementrian Kesehatan Indonesia melalui GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang dicanangkan pada tahun 2019 telah mengajak masyarakat untuk melakukan peningkatan aktivitas fisik yang dilakukan minimal 30 menit setiap hari dan membatasi kegiatan banyak duduk seperti menonton TV, main *game* dan komputer, apalagi jika ditambah dengan makan kudapan yang manis, asin dan berminyak. Namun, kenyataannya masih banyak remaja di Indonesia yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik (Udiani & Hikmandari., 2019). Hal ini terbukti dari data (Riskesdas 2018) dimana remaja usia 15-19 tahun tergolong kurang dalam melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang kurang berisiko 3 kali lebih besar menyebabkan terjadinya obesitas atau gizi lebih pada remaja (Damayanti & Sufyan, 2022). Hal ini dapat menyebabkan remaja mengalami penurunan kebugaran fisik dan kekuatan otot serta berakhir pada kesehatan mental dan fungsi kognitif yang kurang optimal. Kurangnya aktivitas fisik juga mengakibatkan remaja menjadi mudah lelah, kurang ceria dan tidak berprestasi di sekolah. Jenis aktivitas fisik yang dilakukan dapat berupa kegiatan aerobik seperti jalan cepat, berlari, bersepeda, lompat tali, dan berenang yang dilakukan minimal 3x seminggu (Februhartanty dkk., 2019). Tingkat aktivitas fisik yang cukup dapat

memberikan manfaat pada remaja diantaranya dapat menjaga kesehatan sistem muskuloskeletal, sistem kardiovaskular, dan memiliki manfaat dalam kesehatan mental khususnya pada remaja putri (Herdiani dkk., 2021).

Pada penelitian (Damayanti & Sufyan, 2022) pada 58 orang remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan didapatkan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri dengan p -value 0,023. Didapatkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori ringan dengan status gizi lebih sebesar 31,6% dan tidak lebih sebesar 68,4%, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin ringan aktivitas fisik yang dimiliki oleh seseorang maka akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki gizi lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2020) pada 44 orang remaja putri di SMAN 1 Mojolaban yang mendapatkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,001$), didapatkan sebagian besar aktivitas fisik yang dilakukan oleh 52,3% remaja putri berada pada kategori ringan dengan prevalensi gizi lebih sebesar 13,6%.

Penelitian yang dilakukan (Septica, 2023) pada remaja putri di MTS Persis Kota Sukabumi didapatkan hubungan antara aktivitas fisik dan *body image* dengan status gizi. Hasil uji statistik variabel *body image* didapatkan hasil p -value $0,039 < 0,05$. 18 orang (61,4%) memiliki *body image* dengan kategori puas dan memiliki status gizi normal. Dapat disimpulkan, semakin puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki maka citra tubuh juga semakin positif dan menyebabkan status gizinya cenderung normal. Berdasarkan hasil uji statistik variabel aktivitas fisik didapatkan hasil p -value $0,027 < 0,05$. 23 orang

responden (40,3%) berada dalam tingkat aktivitas fisik sedang dengan status gizi normal, hal ini menunjukkan jika aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja putri cukup maka remaja tersebut cenderung memiliki status gizi yang normal, begitupun sebaliknya.

Berdasarkan hasil skrining data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2019 yang dilakukan di wilayah 23 puskesmas didapatkan salah satu wilayah tertinggi dengan permasalahan gizi adalah Kecamatan Pauh dengan persentase 10,52%. Prevalensi obesitas tertinggi pada remaja putri terdapat di wilayah Pauh sebesar 11,0% dan pada remaja pria sebesar 7,43% (Dinkes Padang, 2019). Berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat terdapat beberapa SMA di Kecamatan Pauh yaitu SMAN 15 Padang (566 siswi), SMAN 9 Padang (601 siswi), SMAS Dian Andalas (57 siswi), SMAS Hudaya (6 siswi). Berdasarkan data terakhir Puskesmas Pauh tahun 2019 berupa penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan remaja putri kelas X-XII di SMAN 9 Padang yang kemudian dicari nilai *z-score* IMT/U didapatkan status gizi kurang sebesar 40%, gizi baik sebesar 37,1% dan gizi lebih sebesar 22,9%. Selain jumlah siswi yang lebih banyak, masih terdapat permasalahan gizi kurang dan gizi lebih serta penyebab dari permasalahan gizi di sekolah tersebut belum diketahui, sehingga hal ini mendasari peneliti untuk mengambil lokasi penelitian di SMAN 9 Padang.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Januari 2024 di SMAN 9 Padang pada 10 orang siswi, didapatkan 4 orang siswi dengan status gizi lebih berdasarkan IMT/U (+1 SD sd +2 SD), 2 orang siswi dengan status

gizi obesitas berdasarkan IMT/U ($> + 2$ SD) dan 1 orang siswi dengan status gizi kurang berdasarkan IMT/U (-3 sd $SD < -2$ SD). 7 orang siswi mengatakan tidak puas dan malu dengan bentuk tubuh yang dimilikinya, 6 orang siswi mengatakan selalu takut jika bertambah gemuk, 8 orang siswi sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain, 9 orang siswi sering membayangkan untuk menghilangkan lemak ditubuhnya. Berdasarkan tingkat aktivitas fisik, 8 orang siswi mengatakan hanya melakukan olahraga pada saat jam pelajaran olahraga saja, 7 orang siswi mengatakan aktivitas fisik yang mereka lakukan pada waktu luang hanya bermain *gadget* atau menonton televisi.

Berdasarkan uraian data dan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Body Image* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 9 Kota Padang”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan antara *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 9 Kota Padang.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 9 Kota Padang.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja putri di SMAN 9 Kota Padang.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi *body image* pada remaja putri di SMAN 9 Kota Padang.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja putri di SMAN 9 Kota Padang.
- d. Mengetahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di SMAN 9 Kota Padang.
- e. Mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 9 Kota Padang.
- f. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 9 Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Bagi peneliti sendiri dapat meningkatkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan yang didapat di bangku perkuliahan, di lapangan dan menambah wawasan peneliti.

2. Bagi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang bermanfaat bagi mahasiswa Fakultas Keperawatan serta dapat menjadi dasar bagi perencanaan program kesehatan terutama program promotif dan preventif.

3. Bagi institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan bacaan, panduan dan referensi serta dapat memberikan gambaran tentang hubungan *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan bacaan, panduan dan referensi yang mendukung data lain dalam penelitian selanjutnya.

