

BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa pertumbuhan seseorang dari anak-anak menuju masa kematangan. Definisi lain menyebutkan bahwa remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa⁽¹⁾. World Health Organization (WHO) membatasi usia remaja yaitu sejak usia 10 hingga 19 tahun⁽²⁾.

WHO menyampaikan dari sekitar 7,2 miliar penduduk dunia terdapat 17% (1,2 miliar) penduduk usia remaja⁽³⁾. Badan Pusat Statistik (BPS) menyatakan bahwa pada tahun 2024, remaja mencakup 15,67% (44,15 juta jiwa) penduduk Indonesia⁽⁴⁾. BPS Sumatra Barat menyampaikan terdapat 16,45% (960 ribu jiwa) remaja di Sumatera Barat⁽⁵⁾. BPS Kota Padang turut mengungkapkan bahwa penduduk usia 10-19 tahun menempati 15,44% (143.350 penduduk) populasi Kota Padang⁽⁶⁾. Berdasarkan data tersebut disimpulkan bahwa remaja menempati jumlah yang besar di dunia, Indonesia, Sumatera Barat, dan Kota Padang.

Remaja pertengahan berada pada rentang usia 15-17 tahun, sehingga siswa Sekolah Menengah Atas (SMA)/ sederajat dapat digolongkan sebagai remaja pertengahan⁽⁷⁾. Masalah pribadi remaja seperti perilaku makan dan aktivitas fisik meningkat pada masa remaja pertengahan. Sebagian besar pertumbuhan dan perkembangan fisik sudah selesai, tetapi masalah citra tubuh masih menjadi perhatian. Remaja pertengahan juga merasakan pengaruh yang lebih besar dari teman sebayanya⁽⁷⁾. Masalah-masalah tersebut dapat mengarah ke status gizi remaja sehingga pemenuhan gizi sesuai kebutuhannya perlu diperhatikan.

Status gizi dapat diartikan sebagai kondisi keseimbangan antara asupan gizi yang diperoleh dari makanan dengan kebutuhan gizi yang digunakan dalam proses

metabolisme tubuh⁽⁸⁾. WHO menyampaikan lebih dari 390 juta anak usia 5-19 tahun menderita gizi lebih⁽⁹⁾ dan 160 juta anak menderita gizi kurang⁽¹⁰⁾. Kondisi remaja usia 16-18 tahun di Indonesia disampaikan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 dan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Status gizi kurang (sangat kurus dan kurus) meningkat dari tahun 2018 (8,1%) ke 2023 (8,3%) dan status gizi lebih (gemuk dan obesitas) menurun dari 13,5% menjadi 12,1%. Begitu juga di Sumatra Barat, terjadi peningkatan pada status gizi kurang dari 7,92% menjadi 9,8% dan penurunan pada status gizi lebih dari 10,53% menjadi 9,5%^(11,12). Sedangkan, Kota Padang mengalami peningkatan pada kasus gizi kurang (9,2% menjadi 11,29%) maupun kasus gizi lebih (7,8% menjadi 14,86%) pada tahun 2013 ke 2018^(13,14). Peningkatan masalah gizi remaja dari tahun 2022 ke 2023 disampaikan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang, yaitu dari 1.323 remaja⁽¹⁵⁾ menjadi 3.239 remaja⁽¹⁶⁾.

Berdasarkan Rekapitulasi Hasil Penjaringan Kesehatan Peserta Didik Tahun Ajaran 2023/2024 yang dilakukan oleh Dinas Kesehatan Kota Padang diketahui bahwa Puskesmas Andalas memiliki angka tertinggi pada masalah gizi remaja tingkat SMA/MA di Kota Padang. Jumlah peserta didik kelas X yang mengalami masalah gizi adalah 634 orang atau sama dengan 19,57%⁽¹⁶⁾.

Rekapitulasi Hasil Penjaringan Kesehatan Peserta Didik Wilayah Puskesmas Andalas Tahun Ajaran 2023/2024 menyatakan SMK Negeri 6 Kota Padang memiliki siswa yang terbanyak mengalami masalah gizi. Sebesar 20,35% (129 orang siswa) mengalami masalah gizi⁽¹⁷⁾. Selain itu, mayoritas muridnya adalah perempuan (744 siswi kelas X dan XI) sehingga dipilih sebagai lokasi penelitian.

Permasalahan gizi dapat membahayakan remaja karena keadaan seseorang pada masa dewasa dipengaruhi oleh kondisi gizi dan kesehatannya pada masa remaja⁽¹⁸⁾. Khususnya bagi remaja putri dengan asupan gizi yang kurang dapat

menjadi terlalu kurus dan berisiko anemia, penyakit infeksi, terhambatnya pematangan seksual dan pertumbuhan linear. Sedangkan remaja dengan asupan gizi berlebih dapat menderita obesitas dan berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif. Selain itu, remaja juga dapat mengalami diskriminasi dari teman-teman, perasaan negatif terhadap diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi, dan depresi⁽¹⁸⁻²⁰⁾.

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang kompleks. Asupan makanan dan penyakit infeksi berperan sebagai faktor langsung. Sedangkan perilaku makan, aktivitas fisik, pola asuh, akses informasi, ketahanan pangan, pelayanan kesehatan, teman sebaya, dan citra tubuh menjadi faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi remaja⁽²¹⁾.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu perilaku makan. Perilaku makan merupakan respons terhadap makanan yang diasup mencakup jenis, jumlah, dan waktu konsumsinya⁽²²⁾. Pergeseran perilaku makan biasanya dilakukan oleh remaja putri dengan cara melakukan diet tidak sehat seperti melewatkan waktu makan, membatasi asupan energi, atau mengurangi konsumsi kelompok makan tertentu⁽⁷⁾.

Perilaku makan tidak baik dapat membawa remaja putri mengalami permasalahan gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Sumartini & Ningrum pada tahun 2022 mengungkapkan sebanyak 84,41% remaja putri memiliki perilaku makan tidak baik dengan cara makan kurang dari 3 kali sehari, tidak sarapan, tidak mengkonsumsi makanan pokok, tidak makan buah, dan lebih suka mengkonsumsi camilan.⁽²³⁾ Agustini, *et al* pada tahun 2021 menyampaikan bahwa perilaku makan yang buruk dapat berdampak terhadap status gizi remaja⁽²⁴⁾.

Ni'mah dan Indrawati pada tahun 2022 menyampaikan hasil yang berbeda yaitu sebanyak 57% remaja putri memiliki perilaku makan tidak baik, tetapi tidak

berhubungan dengan status gizinya. Hal ini karena kebutuhan gizi remaja putri tetap terpenuhi walaupun memiliki perilaku makan tidak baik, hanya saja pemilihan makanannya yang salah. Sehingga, remaja putri pada penelitian tersebut tetap memiliki status gizi normal⁽²⁵⁾. Selain itu, Purnama pada tahun 2019 menyebutkan perilaku makan bukanlah satu-satunya yang mempengaruhi status gizi remaja sehingga ada kemungkinan faktor lain dapat lebih menentukan status gizi seseorang⁽²⁶⁾.

Salah satu hal yang mempengaruhi perilaku makan adalah rasa tidak puas terhadap bentuk tubuh atau persepsi citra tubuh yang negatif. Perempuan sering menganggap penampilan adalah hal yang penting sehingga ingin tampil menarik dan sempurna⁽²⁷⁾. Seseorang yang merasa tubuhnya tidak sesuai standar akan berusaha menjaga maupun mencapai bentuk tubuh sesuai dengan yang diharapkan⁽²⁰⁾.

Penelitian oleh Bimantara, *et al* pada tahun 2019 menyatakan bahwa 40% remaja dengan status gizi normal memiliki citra tubuh negatif⁽²⁸⁾. Sejalan dengan penelitian tersebut, Kumala pada tahun 2022 menyampaikan bahwa 52% remaja dengan citra tubuh negatif justru memiliki status gizi normal⁽²⁹⁾. Kedua penelitian tersebut mempertegas pentingnya penampilan fisik terutama bagi remaja putri dan menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dengan status gizi.⁽²⁸⁾

Ni'mah & Indrawati pada tahun 2022 menyatakan remaja putri dengan citra tubuh negatif sering tidak percaya diri karena membandingkan dan menyalahkan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan citra tubuh dapat berpengaruh terhadap perilaku makan seperti memilih makanan yang tidak tepat, waktu makan yang tidak disiplin, dan kurang menyadari pentingnya makan makanan bergizi. Namun, pada penelitian ini disimpulkan tidak terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi⁽²⁵⁾.

Perilaku remaja dipengaruhi oleh berbagai hal di lingkungannya, salah satunya yaitu peran teman sebaya. Teman sebaya dapat membuat remaja menerapkan suatu perilaku jika ia dipengaruhi secara terus menerus. Hal tersebut dapat terjadi karena remaja sering berada pada lingkungan yang sama dengan teman sebayanya⁽⁷⁾.

Pernyataan di atas dipertegas oleh Yarah, *et al* pada tahun 2021 yang menyatakan bahwa 51% remaja putri mendapat pengaruh dari teman sebayanya dan memiliki status gizi obesitas sehingga teman sebaya mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Fenomena tersebut dapat terjadi karena teman sebaya mempengaruhi perilaku makan remaja di sekolah dan di luar sekolah karena mereka sering berada pada lingkungan yang sama. Remaja juga cenderung mengikuti makanan yang dikonsumsi temannya untuk menjadi lebih dekat. Penelitian ini menyimpulkan adanya hubungan teman sebaya dengan status gizi remaja⁽³⁰⁾.

Penelitian yang dilakukan Syati, *et al* pada tahun 2019 mengungkapkan responden yang mendapat pengaruh dari teman sebaya merasa teman sebayanya sering mengomentari mengenai bentuk tubuh, porsi makan yang terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan ditanyakan mengenai berat badan. Namun, pada penelitian tersebut disebutkan sebanyak 89,4% responden tidak merasakan pengaruh dari teman sebaya karena orang tua memiliki peran yang lebih besar dalam mempengaruhi status gizi. Sehingga, teman sebaya tidak berhubungan dengan status gizi⁽³¹⁾.

Tidak hanya perilaku makan, aktivitas fisik juga menjadi permasalahan yang perlu diperhatikan bagi remaja putri. Aktivitas fisik adalah segala gerakan yang dilakukan oleh tubuh dengan menggerakkan otot rangka. Gerakan tersebut akan menyebabkan peningkatan kebutuhan kalori dibandingkan kondisi istirahat⁽³²⁾.

Aktivitas fisik terutama olahraga belakangan ini hanya sebagai kenikmatan saja⁽³³⁾. Perkembangan zaman memperparah gaya hidup sedentari, sehingga aktivitas

fisik semakin minim dilakukan. Maidarti, *et al* pada tahun 2022 menunjukkan sebanyak 82% remaja memiliki aktivitas fisik kategori rendah⁽³⁴⁾. Bahkan, Praditasari & Sumarmi pada tahun 2018 menunjukkan tidak adanya remaja putri yang memiliki aktivitas fisik sedang dan tinggi, tetapi hanya ada sangat ringan dan ringan⁽³⁵⁾. Remaja putri dengan aktivitas fisik sangat ringan berisiko 9,53 kali lebih besar mengalami kegemukan⁽³⁵⁾ dan 4,3 kali lebih besar mengalami dismenore dibandingkan aktivitas fisik ringan⁽³⁶⁾.

Aktivitas fisik teratur terutama 30 menit/hari akan meningkatkan total *energy expenditure* (energi yang dikeluarkan). Sehingga, ketika seseorang mengonsumsi makanan berlemak, tubuhnya tetap akan mempertahankan keseimbangan dan lebih sulit mengalami obesitas⁽³⁷⁾. Hal tersebut berarti aktivitas fisik mempengaruhi status gizi remaja putri seperti yang disampaikan Rahayu & Fitriana tahun 2020⁽³⁸⁾.

Penelitian Khairunnisa, *et al* pada tahun 2023 menyatakan 68,4% remaja putri tidak aktif melakukan aktivitas fisik. Penyebabnya adalah remaja putri tidak mengikuti ekstrakurikuler, tidak melakukan aktivitas sepulang sekolah, serta lebih sering duduk. Walaupun begitu, 76,9% remaja putri memiliki status gizi normal. Hasil penelitian ini menyimpulkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Namun, aktivitas fisik tetap dapat mempengaruhi status gizi⁽³⁹⁾.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan perilaku makan, citra tubuh, dan teman sebaya dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang tahun 2024.

1.2 Perumusan Masalah

1. Bagaimana hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang?

2. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang?
3. Bagaimana hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang?
4. Bagaimana hubungan teman sebaya dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan perilaku makan, aktivitas fisik, citra tubuh, dan teman sebaya dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui karakteristik remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang.
2. Diketahui gambaran status gizi remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang.
3. Diketahui gambaran perilaku makan remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang.
4. Diketahui gambaran aktivitas fisik remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang.
5. Diketahui gambaran citra tubuh remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang.
6. Diketahui gambaran peran teman sebaya remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang.
7. Dianalisis hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang.
8. Dianalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang.



9. Dianalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang.
10. Dianalisis hubungan peran teman sebaya dengan status gizi remaja putri SMK Negeri 6 Kota Padang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi ilmiah tentang hubungan perilaku makan, aktivitas fisik, citra tubuh, dan teman sebaya dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meninjau hubungan faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu perilaku makan, aktivitas fisik, citra tubuh, dan teman sebaya. Peneliti juga berharap hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya. Peneliti berharap akan ada pengembangan yang dilakukan oleh peneliti selanjutnya mengenai topik ini dengan mengatasi berbagai keterbatasan yang dimiliki peneliti saat ini.

1.4.3 Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Bagi siswa, penelitian ini diharapkan dapat menambah kesadaran mengenai pentingnya menjaga status gizi normal dengan melakukan upaya yang sehat. Peneliti berharap siswa mau menggali informasi mengenai asupan yang baik, aktivitas fisik, tidak menjadikan citra tubuh sebagai hal yang negatif, dan mampu memilah informasi yang disampaikan oleh teman sebaya.

- b. Bagi sekolah, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam melakukan edukasi gizi agar para siswa mendapat informasi dan pandangan yang benar mengenai status gizi.
- c. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti selama pengerjaannya. Peneliti berharap dapat menambah kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan berpikir kritis.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan perilaku makan, aktivitas fisik, citra tubuh, dan teman sebaya dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang tahun 2024. Variabel dependennya adalah status gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang dan variabel independennya adalah perilaku makan, aktivitas fisik, citra tubuh, dan teman sebaya. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan populasi remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang. Terdapat lima instrumen yang digunakan sebagai alat pengambilan data, yaitu *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC) untuk menilai perilaku makan, *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk menilai aktivitas fisik, *Body Shape Questionnaire* (BSQ) untuk menilai citra tubuh, *Peer Influence Scale* (PIS) untuk menilai peran teman sebaya, dan pengukuran antropometri berupa tinggi dan berat badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) hingga bisa menentukan status gizi. Data pada penelitian ini diuji menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan *chi-square*.