

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa Remaja adalah masa transisi dari usia anak-anak menuju usia dewasa dimana pada masa remaja terjadi percepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, psikis, dan kognitif.^(1, 2) Rentang usia remaja menurut WHO yaitu 10-19 tahun.⁽³⁾ Adanya percepatan pertumbuhan dan perkembangan pada remaja menyebabkan meningkatnya kebutuhan zat gizi pada remaja sehingga remaja rentan mengalami masalah gizi.⁽⁴⁾ Remaja juga rentan mengalami masalah gizi karena adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan sehingga dapat mempengaruhi asupan dan kebutuhan zat gizi remaja pada remaja⁽¹⁾.

Menurut Depkes (2018) terdapat empat masalah gizi yang dihadapi oleh remaja Indonesia saat ini yaitu anemia karena kekurangan zat besi, stunting, gizi kurang, dan gizi lebih atau obesitas.⁽⁵⁾ Indonesia pada saat ini masih menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih dengan risiko penyakit yang ditimbulkan. Masalah gizi ganda ini terdapat di masyarakat pedesaan dan perkotaan.⁽⁶⁾

Menurut WHO tahun 2016 sekitar 24-47% remaja putri mengalami gizi kurang dan 2-24% remaja putri mengalami gizi lebih.⁽⁷⁾ Menurut Data RISKESDAS prevalensi status gizi lebih pada remaja di Indonesia usia 16-18 tahun mengalami peningkatan sebanyak 6,2% dimana pada tahun 2013 prevalensinya yaitu 7,3% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 13,5%.^(8, 9) Prevalensi Status gizi kurang pada remaja di Indonesia usia 16-18 tahun pada tahun 2013 yaitu 9,4% dan pada tahun 2018 yaitu 8,1%.^(8, 9) Prevalensi status gizi kurang pada remaja cenderung menurun 1,3% pada

tahun 2018 dibandingkan tahun 2013. Di Provinsi Sumatera Barat prevalensi status gizi lebih pada remaja pada tahun 2018 yaitu 11,5% dan prevalensi status gizi kurang pada remaja yaitu 9,4% untuk usia 16-18 tahun.⁽⁹⁾

Status gizi seseorang pada dasarnya secara langsung dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi tersebut didalam tubuh. Seseorang yang memiliki status gizi yang normal menunjukkan bahwa sudah terpenuhinya zat-zat gizi didalam tubuhnya baik secara kuantitas maupun kualitas.⁽¹⁰⁾

Pada iklan atau majalah *fashion* wanita, sebagian besar wanita digambarkan dengan penampilan yang muda, putih, tinggi, berkulit putih dan karakteristik yang paling menonjol yaitu memiliki badan yang kurus. Perawakan model pada media memiliki efek negative pada body image perempuan, dimana rata-rata model yang ditampilkan memiliki badan yang kurus.⁽¹¹⁾ Berdasarkan penelitian pada masa pra remaja sekitar 40-50% remaja putri ingin memiliki badan yang kurus dan selama masa remaja keinginan menjadi kurus meningkat hingga 70%. Remaja putri sering berpikir bahwa menjadi lebih kurus membuat mereka lebih bahagia, lebih sehat dan lebih cantik. Hal ini membuat remaja putri melakukan sesuatu untuk memiliki penampilan yang menarik menurut dirinya.⁽¹¹⁾

Pada masa remaja juga mulai timbul ketertarikan pada lawan jenis dan perubahan bentuk tubuh, sehingga remaja putri cenderung akan lebih memperhatikan bentuk tubuhnya agar dapat semenarik mungkin.⁽¹²⁾ Hal ini menyebabkan remaja putri lebih sering memiliki persepsi body image negatif atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.⁽¹³⁾ Body image merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan status gizi seseorang.⁽¹⁴⁾

Sebagian besar remaja putri yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akan membatasi konsumsi makanannya secara ekstrim, olahraga secara berlebihan bahkan mengkonsumsi produk-produk pelangsing.⁽¹²⁾ Praktek diet yang terlalu ketat dan tidak dalam pengawasan seorang ahli gizi atau ahli kesehatan dapat meningkatkan risiko status gizi buruk dan gangguan makan seperti *anorexia nervosa* atau *bulimia nervosa* pada remaja putri.⁽¹³⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Widianti (2012) pada remaja putri di Semarang menunjukkan bahwa 40,3% remaja putri tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Penelitiannya juga menunjukkan terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi.⁽¹³⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Yusinta (2018) pada remaja putri SMA 1 Sidoarjo usia 15-18 tahun menunjukkan 19,4% remaja putri tidak puas terhadap bentuk tubuhnya dan terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi.⁽¹⁵⁾

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung yaitu aktivitas fisik. Aktifitas fisik yang dilakukan dapat membantu meningkatkan metabolisme tubuh sehingga cadangan energi yang tersimpan dalam bentuk lemak didalam tubuh dapat dibakar sebagai energi.⁽¹⁶⁾ Asupan energi yang tinggi namun tidak diiringi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan remaja putri mengalami status gizi lebih.⁽¹⁷⁾ Berdasarkan survei yang dilakukan oleh WHO tahun 2018 didapatkan hasil bawah 87.7% remaja putri memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang dibandingkan dengan remaja putra.⁽¹⁸⁾

Kementerian Kesehatan Indonesia melalui GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) yang dicanangkan tahun 2016 telah mengajak masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik sebagai bentuk upaya promotif dan preventif terhadap

penyakit terutama penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, penyakit jantung dan lain-lain.⁽¹⁹⁾ Namun, kenyatannya masih banyak remaja di Indonesia kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini terbukti dari data RISKEDAS tahun 2018 dimana sebanyak 49,6% remaja berusia 15-19 tahun tergolong kurang dalam melakukan aktivitas fisik.⁽⁹⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aramico, dkk (2017) pada remaja putri dia Aceh menunjukkan 62,7% remaja putri melakukan aktivitas fisik ringan. Penelitiannya juga menunjukkan terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi.⁽²⁰⁾

Adanya persepsi body image dan aktivitas fisik pada remaja akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi remaja yang selanjutnya akan berdampak pada status gizi remaja putri.⁽²¹⁾ Ketidakpuasan dengan bentuk tubuh akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan pada asupannya atau memuntahkan makanan dengan segaja.⁽²¹⁾ Penilaian body image tersebut dapat berpengaruh terhadap status gizinya menjadi normal, kurang, ataupun overweight dan obesitas.⁽²¹⁾

Hasil skrining dari data dinas kesehatan Kota Padang yang dilakukan pada SMA/SMK/MA sederajat yang berada di 23 wilayah kerja puskesmas tahun 2018-2019 didapatkan status gizi lebih (gemuk) dan status gizi kurang (kurus) paling banyak berada di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Status gizi lebih di wilayah kerja Puskesmas Andalas yaitu sebanyak 14,4% dan status gizi kurang yaitu sebanyak 23,8%. SMA Kartika 1-5 Padang merupakan salah satu SMA yang menjadi wilayah kerja Puskesmas Andalas. Berdasarkan data Puskesmas Andalas tahun 2019 berupa penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan remaja putri kelas X-XII di

SMA Kartika 1-5 Padang yang kemudian dicari nilai *z-score* IMT/Unya menunjukkan 68 orang (23%) remaja putri memiliki status gizi lebih (17% gemuk dan 6% obesitas), dan 10 orang (3%) remaja memiliki status gizi kurang (2% kurus dan 1% sangat kurus). Prevalensi status gizi lebih pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang lebih tinggi 7,1% dibandingkan prevalensi status gizi lebih pada remaja putri secara nasional, dimana prevalensi status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun secara nasional pada tahun 2018 yaitu 15,9%. SMA Kartika 1-5 Padang merupakan salah satu SMA Swasta yang terletak di pusat Kota Padang, sehingga memiliki kemudahan dan kecepatan akses terhadap informasi.

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang, 2 dari 8 orang responden tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Responden yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya selalu merasa takut jika menjadi gemuk, sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain, sering membayangkan untuk menghilangkan lemak yang ada ditubuhnya, sering merasa malu dengan bentuk tubuhnya dan sering melakukan diet karena khawatir dengan bentuk tubuhnya. Berdasarkan tingkatan aktivitas fisik 4 dari 8 responden melakukan aktivitas fisik sedang dan 4 dari 8 responden melakukan aktivitas fisik ringan. Kebanyakan dari responden hanya duduk-duduk, berdiri dan berjalan berkeliling saat jam istirahat.

Berdasarkan data dan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Korelasi antara *Body Image*, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Kartika 1-5 Padang Tahun 2020.

1.2 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat korelasi antara *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara *body image*, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMA Kartika Padang 2020

1.3.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu:

1. Diketahui distribusi frekuensi status gizi remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.
2. Diketahui distribusi frekuensi *body image* remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.
3. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.
4. Diketahui korelasi antara *body image* dengan status gizi remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.
5. Diketahui korelasi antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang tahun 2020.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pikiran sebagai masukan pengetahuan bagi masyarakat dan sebagai rujukan literatur ilmiah yang dapat digunakan oleh peneliti lain yang ingin meneliti tentang korelasi antara *body image*, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai korelasi antara *body image*, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri, serta melalui penelitian ini peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari di bangku perkuliahan.
2. Bagi remaja putri, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan menambah ilmu pengetahuan agar dapat lebih memperhatikan status gizi.
3. Bagi instansi pendidikan, hasil dapat dijadikan sumber referensi, bacaan dan wawasan mengenai gambaran *body image*, aktivitas fisik dan status gizi remaja putri.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri di SMA Kartika 1-5 Padang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dimulai dari bulan Januari - Juni 2020. Sampel dalam penelitian ini adalah

remaja putri kelas XI di SMA Kartika 1-5 Padang. Penelitian dilakukan ditingkat populasi sehingga jumlah sampel sama dengan jumlah populasi yang sesuai kriteria penelitian. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran langsung berat badan serta tinggi badan remaja putri. Data body image dikumpulkan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire* (BSQ), data aktivitas fisik dikumpulkan menggunakan kuesioner Recall 2x24 jam untuk aktivitas fisik.

