

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pola makan dapat diartikan suatu pola menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan: makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali (Kotecha *et al.*, 20013). Secara konseptual, pola makan mewakili gambaran yang lebih luas tentang konsumsi makanan dan gizi (Howard *et al.*, 2010). Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, pola, budaya dan sosial ekonomi (Almatsier, 2009). Makanan adalah hal yang tak terlepas dalam kehidupan seseorang, pola makan seseorang berbeda tergantung dengan pemilihan serta frekuensi individu itu sendiri (Ambrosini, 2009). Untuk mencapai serta memelihara kesehatan dan status gizi yang optimal, tubuh perlu mengonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung ragam zat gizi yang seimbang (Almatsier, 2009). Sebagian besar masalah status gizi pada remaja disebabkan oleh pola makan makan yang tidak teratur, tidak menyukai makanan tertentu, mengurangi frekuensi makan, serta lebih banyak mengonsumsi makanan tidak seimbang (Nicklas, 2001)

Body image menurut Schwart & Brownell (2004) adalah gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri dengan kata lain *body image* adalah gambaran persepsi, perasaan dan sikap seseorang mengenai tubuhnya secara keseluruhan dan bagian tubuh. *Body image* atau gambaran diri adalah sikap individu terhadap tubuhnya baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi : performa, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh (Cash, 2004). Chase (2001) menyatakan bahwa jenis kelamin adalah faktor paling penting dalam perkembangan *body image* seseorang. Demarest & Allen (2000) juga sependapat bahwa jenis kelamin mempengaruhi *body image*. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menyatakan bahwa wanita lebih negatif memandang *body image* dibandingkan pria (Deshmukh & Kulkarni, 2017)

Pelajar merupakan harapan bangsa karena pelajar merupakan potensi sumber daya manusia bagi untuk masa depan bangsa Pelajar pada usia remaja

memiliki pengaruh yang besar terhadap kualitas sumber daya masyarakat di masa yang akan datang. Pelajar remaja berada pada rentang usia 15-19 tahun, golongan umur ini dalam sistem pendidikan di Indonesia duduk di bangku SMA. Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak – anak menuju dewasa (Paxton & Damiano, 2016). Pada masa ini para remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan hingga 25 cm, perubahan bentuk tubuh dan masa menstruasi, bagi remaja putri, daya tarik seksualitas merupakan faktor yang kuat dan berpengaruh dalam kehidupannya (Dunstan *et al.*, 2016). Usia remaja juga tidak berdampak pada fisik semata saja melainkan kondisi ini adalah dimana emosi tidak stabil dan menyebabkan terkadang mereka puas dengan diri mereka, terkadang rendah diri dan putus asa, kadang berikap tenang dan kadang bergejolak (Sarwono, 2006).

Kesehatan dan kecantikan adalah dambaan setiap wanita. Untuk mendapatkan keduanya bukan hal mudah. Pada umumnya wanita mendambakan penampilan yang menarik dengan tubuh yang langsing didukung oleh survei di Inggris lebih dari 45.000 wanita yang menjadi subyek penelitian dan hanya 4% yang puas dengan penampilan mereka, demikian pentingnya penampilan bagi wanita aktif kadang sampai menjadi yang utama dan sering kali begitu diutamakan dengan mengabaikan kesehatan (Sutanto, 2007).

Pada umumnya remaja lebih mementingkan penampilan fisik. Bila penampilan fisik bagus (cantik dan tidak gemuk) akan meningkatkan kepercayaan diri pada remaja, terlebih-lebih remaja putri, maka penampilan fisik yang terlalu gemuk (obesitas) adalah hal yang sangat ditakuti (Dewi, 2004). Penting bagi remaja mengetahui status gizi ideal agar para remaja putri tidak hanya mengandalkan penglihatan fisik (Dong *et al.*, 2017). Status gizi seseorang atau sekelompok orang tidak selalu sama dari masa ke masa karena merupakan interaksi dari berbagai faktor. Menurut Riyadi (2001), faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah konsumsi pangan dan status kesehatan. Konsumsi pangan, salah satunya dipengaruhi oleh akses terhadap pangan. Lebih lanjut, akses terhadap pangan ditentukan oleh tingkat pendapatan seseorang.

Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan diri dengan orang lain dan informasi yang diterima mempengaruhi konsep diri

termasuk mempengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik (Saundes & Frazier, 2017). Hal inilah yang sering membuat orang merasa cemas dengan penampilannya dan gugup ketika orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya. Cash & Pruzinsky (2002) mengatakan bahwa media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi gambaran tubuh seseorang.

Cash & pruzinsky (2002) juga menyatakan bahwa media massa menjadi pengaruh yang paling kuat dalam budaya sosial. Anak-anak dan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan menonton televisi (Eisenberg *et al.*, 2017). Konsumsi media yang tinggi dapat mempengaruhi konsumen. Isi tayangan media sering menggambarkan bahwa standar kecantikan perempuan adalah tubuh yang kurus dalam hal ini berarti dengan level kekurusan yang dimiliki, kebanyakan perempuan percaya bahwa mereka adalah orang-orang yang sehat (Nasir *et al.*, 2017).

Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi (Korkali *et al.*, 2107). Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Pudjiadi, 2005). Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu kurangnya asupan zat gizi yang mengakibatkan kurang gizi yaitu terlalu kurus yang dapat memicu terjadinya kekurangan energi kronis (KEK) dan dapat terkena anemia karena kekurangan zat besi. (Waryana, 2010).

Pola makan yang buruk menjadi penyebab umum masalah gizi pada remaja seperti makan tidak teratur, tidak menyukai makanan tertentu, mengurangi frekuensi makan, serta lebih banyak mengonsumsi makanan tidak seimbang (Tambunan, 2002). Ketidakpuasan diri akan penampilan fisik banyak terjadi pada remaja putri dari pada remaja putra karena remaja putri cenderung lebih memperhatikan penampilan fisiknya dibandingkan dengan remaja putra, selain itu pada remaja putri banyak mengalami penambahan jaringan lemak, hal ini membuat 7,6 % remaja putri akan mengonsumsi laksatif ataupun memuntahkan kembali makanannya sebagai usaha mengurangi berat badan agar terlihat lebih langsing (Wong, 2003).

Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi (Rampersaud *et al.*, 2005). Keseimbangan antara nutrisi yang masuk dan nutrisi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting. Saat kebutuhan nutrisi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal (Conde & Carlos, 2006).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengetahui hubungan pola makan, asupan zat gizi, persepsi *body image* dan status gizi pada pelajar remaja karena masih jarang ditemukan penelitian di Indonesia menggunakan subjek murid SMK Sumpah Pemuda Ciawi Bogor.

B. Identifikasi Masalah

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif korelasi yaitu menjelaskan hubungan antara variabel-variabel independen terhadap variabel dependen. Variabel independen yang diamati adalah status gizi. Variabel dependen yang diamati adalah pola makan, asupan zat gizi dan persepsi *body image* dengan remaja putri sebagai subjek untuk mengetahui hubungan pola makan, asupan zat gizi, *body image* dan status gizi pada remaja putri.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada variabel pola makan, asupan zat gizi, dan *body image* sebagai variabel dependen, status gizi sebagai variabel independen, adakah hubungan antara pola makan, asupan zat gizi, dan *body image* pada status gizi remaja putri.

D. Rumusan Masalah

Perumusan penelitian ini berdasarkan latar belakang dan identifikasi, maka perumusan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara pola makan, asupan zat gizi, persepsi *body image* dan status gizi pada remaja putri. Bila penampilan fisik bagus (cantik dan tidak gemuk) akan meningkatkan kepercayaan diri pada remaja, terlebih-lebih remaja putri, maka penampilan fisik yang terlalu gemuk (obesitas) adalah hal yang sangat ditakuti (Dewi, 2004). Dewasa ini banyak remaja memiliki pola makan, asupan zat gizi, dan persepsi *body image* yang bervariasi sehingga sangat penting untuk diketahui apakah ada hubungan antara pola makan, asupan zat gizi dan persepsi *body image* terhadap status gizi pada remaja putri.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan, asupan zat gizi, *body image* dan status gizi pada remaja putri di SMK Sumpah Pemuda 2 Ciawi Bogor.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden berupa usia dan jenis kelamin
- b. Mengidentifikasi pola makan pada pelajar putri di SMK Sumpah Pemuda 2, Ciawi Bogor.
- c. Mengidentifikasi persepsi *body image* pada pelajar putri di SMK Sumpah Pemuda 2, Ciawi Bogor
- d. Mengidentifikasi asupan zat gizi pada pelajar putri di SMK Sumpah Pemuda 2, Ciawi Bogor
- e. Mengidentifikasi status gizi pada pelajar putri di SMK Sumpah Pemuda 2, Ciawi Bogor
- f. Menganalisis hubungan antara pola makan, asupan zat gizi, dan *body image* pelajar di SMK Sumpah Pemuda 2, Ciawi Bogor.

F. Manfaat Penelitian

1 Bagi Praktisi

Penelitian bermanfaat untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta sebagai informasi terbaru tentang hubungan antara asupan zat gizi, *body image*, pola makan dan status gizi remaja putri di SMK Sumpah Pemuda 2, Ciawi Bogor.

2 Bagi Institusi

- a. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna tentang gambaran antara *body image*, asupan zat gizi, pola makan dan status gizi pelajar putri di SMK Sumpah Pemuda 2 Ciawi Bogor.

- b. Instansi terkait

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi dan gambaran untuk mengetahui gambaran antara *body image*, asupan zat gizi, pola dan status gizi pelajar putri di SMK Sumpah Pemuda 2 Ciawi Bogor.

3 Bagi Peneliti

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta serta sarana untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dan sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan berbagai teori dan konsep yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam pola pikir dalam bentuk penelitian.

G. Penelitian Terdahulu

Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola makan, asupan zat gizi, *body image* dan status gizi pada remaja putri usia remaja. Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, pola, budaya dan sosial ekonomi (Almatsier, 2009). Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi (Rampersaud *et al.*, 2005), sangat penting untuk remaja yang dalam masa pertumbuhan untuk memperhatikan kecukupan asupan gizi. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan menyatakan bahwa wanita lebih negatif memandang *body image* dibandingkan pria (Deshmukh & Kulkarni, 2017). Berdasarkan hal tersebut penulis tertarik untuk mengetahui hubungan pola makan, asupan zat gizi, persepsi *body image* dan status gizi. Penelitian ini dilakukan dengan metode yang tepat dan mengacu kepada penelitian-penelitian terdahulu.

Tabel 1.1. Penelitian terdahulu

N	Peneliti	Judul	Metode	Variabel	Hasil
1	Whenny Irdiana dan Triska Susila Nindya (2017)	Hubungan Sarapan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswa SMAN 3 Surabaya	Cross sectional dengan simple random sampling	Variabel independen : -asupan zat gizi -sarapan Variabel dependen : -status gizi	-Sebagian besar responden belum memiliki kebiasaan sarapan setiap hari -Asupan gizi makro pada responden rata-rata masih belum sesuai dengan anjuran

2	Karina Agustin (2016)	Pengaruh nutris terhadap status gizi (lingkar lengan atas) remaja putri STIKes Mitra Husada Karanganyar	-Purposive sampling -Chi Square	Variabel independen : -Nutrisi Variabel dependen : -Status gizi	Tidak terdapat pengaruh nutrisi terhadap status gizi remaja putri STIKes Mitra Husada Karanganyar
3	Adelina Elsa Damayanti (2016)	Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri	Simple random sampling	Variabel independen : -citra tubuh -aktivitas fisik -pengetahuan gizi seimbang Variabel dependen : -status gizi	-Sebagian besar responden berstatus gizi normal (77,78%) -Sebagian besar responden tidak puas dengan bentuk tubuhnya (65,28%) -Sebanyak 52,8% responden memiliki pengetahuan gizi baik
4	Muchlisa, Citrakesumasari, Rahayudi (2013)	Hubungan asupan zat gizi, dengan status gizi pada remaja putri di fakultas kesehatan masyarakat universitas hassanuddin Makasar tahun 2013	-purposive sampling -analisis univariat dan bivariat	Variabel independen: -asupan zat gizi Variabel dependen: Status gizi	-Asupan energi dan zat gizi makro responden sudah mencukupi kebutuhan -asupan zat gizi mikro, masih kurang -Status gizi responden tergolong normal -terdapat hubungan yang signifikan antara energi,

				protein dengan status gizi	
5	Novita Restiani (2006)	Hubungan citra tubuh, asupan energi dan zat gizi makro serta aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada siswa SMP Muhammadiyah 31 Jakarta Timur Tahun 2012	Cross sectional dengan <i>systematic random sampling</i>	Variabel independen : -citra tubuh - asupan energi dan zat gizi makro - aktivitas fisik Variabel dependen: -status gizi	-status gizi lebih sebesar 56% -Sebanyak 45% responden merasa puas dengan ukuran tubuhnya - sebanyak 95% responden dengan asupan gizi > dari AKG

