

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan jembatan periode kehidupan anak dan dewasa yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Pada periode ini terjadi pertumbuhan fisik dan proses pematangan fungsi-fungsi tubuh yang cepat sehingga asupan gizi pada remaja perlu diperhatikan. Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang drastis itu. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya (Almatsier, 2011). Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi dalam memasuki masa dewasa. Namun ditinjau dari segi sosial dan psikologi, kebanyakan remaja tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan dalam memilih makanan (M, Adriani. B, 2016). Ketidakcukupan kebutuhan asupan zat-zat gizi pada remaja mengakibatkan timbulnya masalah-masalah gizi seperti gizi lebih ataupun gizi kurang (Marmi, 2013).

Salah satu permasalahan gizi yang saat ini dialami remaja yaitu adanya kelebihan berat badan atau obesitas. Masalah kegemukan dan obesitas di Indonesia terjadi tidak hanya pada orang dewasa melainkan terjadi pada semua kelompok umur dan pada semua strata sosial ekonomi. Pada remaja, kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Kegemukan dan obesitas pada remaja berisiko berlanjut ke masa dewasa, dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis, dan lain-lain. Pada usia 13-18 tahun, kegemukan dan obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernafasan lainnya (Kemenkes RI, 2013).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018) obesitas sentral pada remaja usia \geq 15 tahun menunjukkan prevalensi sebesar 31%, terjadi kenaikan 4,4% dibandingkan tahun 2013 yaitu 26,6% dan pada tahun 2007 yaitu 18,8%. Status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin menunjukkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 2,3%, kurus 9,5%, gemuk 7,7% dan obesitas sebanyak 3,6%. Sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan prevalensi sangat kurus sebanyak 0,5%, kurus 3,8%, gemuk 11,4% dan obesitas sebanyak 4,1%. Provinsi dengan prevalensi gemuk

tertinggi adalah DKI Jakarta sebesar 21,1 %, terdiri dari 12,8 % gemuk dan 8,3 % sangat gemuk (obesitas).

Masalah gizi pada remaja terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan tingkat kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Remaja sebenarnya masih mengalami masa pertumbuhan sehingga cenderung membutuhkan kebutuhan gizi yang relative besar dibandingkan dengan usia lainnya. Ketidakseimbangan antara konsumsi dan tingkat kecukupan zat gizi pada dasarnya berawal dari pemahaman dan perilaku gizi yang keliru sehingga dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi baik, masalah gizi kurang maupun gizi lebih (Mawaddah & Muniroh, 2019). Tubuh memerlukan suplai semua zat gizi yang memadai untuk dapat tumbuh dengan baik. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan yang adekuat baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Semakin bervariasi atau beraneka ragam makanan yang dikonsumsi, maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizinya yang selanjutnya dapat berdampak pada status gizi dan kesehatannya (Azrimaidaliza & Purnakarya, 2011).

Faktor yang dapat menyebabkan permasalahan gizi pada remaja adalah adanya *body image* dan juga tingkat konsumsi zat gizi makro. Terkait *body image*, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan remaja putri melakukan segala cara untuk dapat menurunkan berat badannya. Persepsi dari *body image* dapat mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi yang dapat berdampak terhadap status gizi remaja (Mawaddah & Muniroh, 2019). Perubahan bentuk tubuh saat masa pubertas serta penambahan berat badan dan tinggi badan dapat menyebabkan munculnya *body image* dan gangguan perilaku makan pada remaja (Brown, 2011). *Body image* merupakan persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap bentuk tubuhnya. *Body image* dikategorikan menjadi positif dan negatif. Seseorang yang memiliki *body image* positif merasa puas terhadap bentuk tubuh dan penampilannya, merasa percaya diri, dan menerima segala perubahan pada bentuk tubuhnya. Berbeda dengan seseorang dengan *body image* negatif, yang merasa bentuk tubuh dan penampilannya tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal yang ia harapkan dan yang ada di media maupun lingkungan sosialnya sehingga orang tersebut merasa tidak puas dengan bentuk tubuh serta penampilannya (Nurjannah & Muniroh, 2019).

Body image (persepsi bentuk tubuh) merupakan gambaran dari pikiran individu akan bentuk tubuh dalam hal estetika dan ukuran. Pada remaja terjadi perbedaan *body image* (persepsi bentuk tubuh) antara persepsi yang terjadi pada kenyataan dengan yang diinginkan (Hatami *et al.*, 2015). Kepuasan akan *body image* pada remaja putri dipengaruhi oleh kesehatan fisik dan mental, seperti kelebihan berat badan (Behdarvandi *et al.*, 2017). Kebanyakan remaja putri tidak puas akan bentuk tubuhnya (*body image*), dengan rincian 58 % menunjukkan keinginan akan bentuk tubuh yang lebih kurus (Pedro *et al.*, 2016).

Ketidakpuasan akan penampilan diri yang dirasakan oleh remaja, dikarenakan remaja termasuk *vulnerable group* (rentan), sehingga menimbulkan persepsi tubuh yang buruk (persepsi negatif) dan mendorong untuk menjadi kurus (Kurniawan *et al.*, 2015).

Keinginan atau angan-angan remaja yang tidak terwujud, mengakibatkan remaja cepat mengalami stres, sehingga timbul perilaku negatif (Aryani & Farida, 2009). Stres merupakan sebuah kondisi kesenjangan akibat terjadinya ketidakcocokan antara tuntutan fisiologis dan psikologis berdasarkan situasi dari sumber biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada individu. Seseorang dapat merasa tertekan karena situasinya dianggap berbahaya atau mengancam (Sarafino & Smith, 2011). Siswa sebagai remaja yang mengalami kegoncangan jika menerima tekanan dari dalam diri mereka maupun dari lingkungan luar diri mereka. Pada masa remaja ini siswa memiliki karakteristik untuk berperan sebagai orang dewasa, salah satunya menghadapi masalah sendiri tanpa bantuan orang lain (Arian Kinantie, 2012). Tuntutan akademik tidak menutup kemungkinan dapat memicu terjadinya stress. Stressor lingkungan yang dialami siswa salah satunya adalah tuntutan akademik, tuntutan tersebut dapat diatasi dengan penyesuaian diri, apabila tidak dapat menyesuaikan diri dengan baik akan bereaksi dengan keluhan-keluhan sakit (Mazaya, 2013). Hal inilah yang melatar belakangi penulis untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres dengan status gizi remaja di SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2018) obesitas sentral pada remaja usia ≥ 15 tahun menunjukkan prevalensi sebesar 31%, terjadi kenaikan 4,4% dibandingkan tahun 2013 yaitu 26,6% dan pada tahun 2007 yaitu 18,8%. Status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin menunjukkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 2,3%, kurus 9,5%, gemuk 7,7% dan obesitas sebanyak 3,6%. Sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan prevalensi sangat kurus sebanyak 0,5%, kurus 3,8%, gemuk 11,4% dan obesitas sebanyak 4,1%. Masalah gizi pada remaja terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan tingkat kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Perubahan bentuk tubuh saat masa pubertas serta penambahan berat badan dan tinggi badan dapat menyebabkan munculnya *body image* dan gangguan perilaku makan pada remaja (Brown, 2011). Keinginan atau angan-angan remaja yang tidak terwujud, mengakibatkan remaja cepat mengalami stres, sehingga timbul perilaku negatif Oleh karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk mengidentifikasi hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body*

image, dan tingkat stres dengan status gizi remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah yang dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti agar hasil penelitian lebih fokus dan menghindari penafsiran yang berbeda. Mengingat keterbatasan dan kemampuan peneliti baik waktu, tenaga dan biaya, maka masalah utama yang akan diteliti dibatasi pada hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres dengan status gizi remaja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan diatas maka rumusan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres dengan status gizi remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.

1.5 Tujuan Penelitian

1.1.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres dengan status gizi remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat kecukupan zat gizi makro pada remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.
2. Mengidentifikasi persepsi *body image* pada remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.
3. Mengidentifikasi tingkat stres pada remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.
4. Menganalisis hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi pada remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.
5. Menganalisis hubungan persepsi *body image* dengan status gizi pada remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.
6. Menganalisis hubungan tingkat stres dengan status gizi pada remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengalaman, pengetahuan, serta wawasan tentang hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres dengan status gizi remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.

1.6.2 Manfaat Bagi Responden

Memberikan informasi tentang bagaimana hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres dengan status gizi remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.

1.6.3 Manfaat Bagi Tempat Penelitian

Memberi informasi, pembelajaran serta ilmu yang bermanfaat bagi remaja di tempat penelitian yaitu SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.

1.6.4 Manfaat Bagi Institusi

Memberikan informasi terkait dengan hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres dengan status gizi remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat serta menjadi pembelajaran sebagai bahan bacaan di perpustakaan Universitas Esa Unggul.

1.7 Keterbaruan Penelitian

Beberapa penelitian terkait

Tabel I.1 Keterbaruan Penelitian

NO	NAMA PENELITI	TAHUN	JUDUL PENELITIAN	RANCANGAN PENELITIAN	HASIL
1.	Nur Widianti	2012	Hubungan antara <i>Body Image</i> dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang	Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain <i>Cross Section Study</i>	Terdapat hubungan yang bermakna antara <i>body image</i> dengan status gizi ($r = 0.482$ $p = 0.001$) dan perilaku makan dengan status gizi ($r = 0.507$ $p = 0.001$)
2.	Maria Nova, Rahmita Yanti	2018	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa MTS An-Nur Kota Padang	Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain <i>Cross Section Study</i>	Tidak terdapat hubungan antara asupan energi p value =0,063, asupan protein p value =0,187, asupan lemak p value =0,075, asupan karbohidrat p value =1,000, pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa MTs.S AN- NUR Kota Padang p value =1,000 ($p > 0,05$).
3.	Faizzatur Rokhmah, Lailatul Muniroh, Triska Susila Nindya	2017	Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu	Jenis penelitian yang digunakan adalah <i>observasional</i> dengan desain penelitian <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro inadekuat dan status gizi normal. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi ($p = 0,049$; $r = 0,296$), protein ($p = 0,028$; $r = 0,328$), lemak ($p = 0,049$; $r = 0,296$) dan karbohidrat ($p = 0,02$; $r = 0,345$) dengan status gizi.

NO	NAMA PENELITI	TAHUN	JUDUL PENELITIAN	RANCANGAN PENELITIAN	HASIL
4.	Imas Nurjannah, Lailatul Muniroh	2016	<i>Body Image</i> , Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan <i>Fad Diets</i> pada Model Remaja Putri di Surabaya	Desain penelitian berupa <i>cross sectional</i> pada 60 model remaja putri berusia 14-20 tahun yang dipilih secara <i>accidental sampling</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi sedang antara <i>body image</i> dengan <i>fad diets</i> ($r=0,484$) serta terdapat korelasi lemah antara tingkat kecukupan energi ($r=0,054$), karbohidrat ($r=0,188$), protein ($r=0,090$), dan lemak ($r=0,232$) dengan <i>fad diets</i> .
5.	Meylda Intantiyana, Laksmi Widajanti, M. Zen Rahfiludin	2018	Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang	Penelitian ini di desain sebagai penelitian observasional. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan metode kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan yaitu <i>cross-sectional</i> .	Terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh positif ($p=0,008$), terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik ringan ($p<0,001$) dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih, dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang yang baik ($p=0,837$) dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih.
6.	Huriatul Masdar, Pragita Ayu Saputri, Dani Rosdiana, Fifia Chandra, Darmawi	2016	Depresi, ansietas, dan stres serta hubungannya dengan obesitas pada remaja	Penelitian ini adalah penelitian potong lintang dan telah mendapatkan persetujuan etik penelitian dari Unit Etika Penelitian Kedokteran dan Kesehatan Fakultas Kedokteran	Sebesar 17,4% responden mengalami depresi; 65,2% mengalami ansietas; dan 34,8% mengalami stres. Terdapat hubungan bermakna antara depresi dengan obesitas ($p=0,005$; $OR=0,219$) dan stres dengan obesitas ($p=0,044$;

NO	NAMA PENELITI	TAHUN	JUDUL PENELITIAN	RANCANGAN PENELITIAN	HASIL
				Universitas Riau	OR=0,443).
7.	Andriyah Chairun Nisa	2016	Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Makan dan Status Gizi pada Siswa Kelas X di Sma Negeri 1 Teras Boyolali	Jenis penelitian <i>observasional</i> dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Tidak ada hubungan tingkat stres dengan konsumsi makan, konsumsi makan yang dilihat dari asupan energi ($p = 0,669$), asupan protein ($p = 0,445$), asupan lemak ($p = 0,691$) dan asupan karbohidrat ($p = 0,499$) dan tidak ada hubungan tingkat stres dengan status gizi ($p = 0,151$)

Berdasarkan keterbaruan penelitian diatas, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang lain yaitu terdapat pada tempat penelitian, sampel penelitian, waktu penelitian dan variabel penelitian. Dari beberapa penelitian tersebut belum ada penelitian yang meneliti tentang hubungan tingkat kecukupan zat gizi makro, persepsi *body image*, dan tingkat stres dengan status gizi pada remaja SMA Tunas Harapan Jakarta Barat.