

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan adalah masalah yang sangat penting dan selalu menjadi topik pembicaraan yang tak henti-henti. Kesehatan menjadi hal yang paling penting dalam mendukung kehidupan manusia. Masalah kesehatan sering diremehkan orang demi kesenangan sementara, apalagi pada remaja. Perubahan yang berjalan sangat cepat pada bentuk tubuh menyebabkan remaja pada kondisi emosional yang kurang stabil, sehingga remaja cenderung melakukan perbuatan tanpa perhitungan, termasuk perilaku yang tidak sehat karena keinginan individu agar diterima oleh teman-temannya.

Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Pada masa ini terjadi kematangan seksual dan tercapainya bentuk dewasa karena pematangan fungsi endokrin. Pada saat proses pematangan fisik, juga terjadi perubahan komposisi tubuh. Periode Adolesensia ditandai dengan pertumbuhan yang cepat (*Growth Spurt*) baik tinggi badannya maupun berat badannya. Pada periode *growth spurt*, kebutuhan zat gizi tinggi karena berhubungan dengan besarnya tubuh.

Remaja menurut World Health Organization (WHO) berusia 10 – 19 tahun, terdiri dari 19% populasi dunia, namun remaja seringkali kurang diperhatikan, khususnya remaja putri. Kegemukan dan masukan energi berlebihan pada para remaja dapat menimbulkan penyakit kronik dikemudian hari. Diukur 22.805 remaja laki-laki dan 21.799 remaja putri. Berdasarkan Index Masa Tubuh remaja berdasarkan Umur (IMT/U) dijumpai 3.1% remaja laki-laki dan 1.7% remaja putri yang sangat kurus; 7.9% remaja laki-laki dan 5.0% remaja putri yang kurus; 9.3% remaja laki-laki dan 9.7% remaja putri dengan gizi lebih dan 4.2% remaja laki-laki dan 2,7% remaja putri yang kegemukan.

Dijumpai 11.1% remaja laki-laki dan 8.7% remaja putri yang sangat pendek; dijumpai pula 20.8% remaja laki-laki dan 20.0% remaja putri dengan tubuh pendek. Di tingkat Nasional terdapat 9.0% remaja dengan gizi kurang dan 11 propinsi dengan remaja gizi kurang >9%. Di tingkat nasional terdapat 13% remaja yang kegemukan, dan 16 propinsi dengan kegemukan >13%. Di tingkat nasional terdapat 30.3% remaja yang pendek dan 20 propinsi dengan remaja pendek >30.3%. Disiapkan oleh: Dr.dr. Dwi Susilowati IBCLC, SpGK

Mengapa persoalan hidup sampai merambat pada perilaku makan? Hal tersebut dikarenakan makanan sangat penting untuk tumbuh kembang manusia, apalagi remaja. Remaja dengan segala beban masa depan yang harus diraihnyanya sangat memerlukan gizi yang seimbang sebagai penunjang untuk meraih masa depannya (Safitri, 2007). Selanjutnya Safitri (2007) menambahkan perilaku makan yang buruk dapat menimbulkan masalah kesehatan salah satunya gangguan makan yang serius seperti *bulimia* dan *anorexia*.

Masalah gizi pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, risiko melahirkan bayi dengan BBLR, penurunan kesegaran jasmani. Banyak penelitian telah dilakukan menunjukkan kelompok remaja menderita/mengalami banyak masalah gizi. Masalah gizi tersebut antara lain Anemi dan IMT kurang dari batas normal atau kurus. Prevalensi anemi berkisar antara 40%–88%, sedangkan prevalensi remaja dengan IMT kurus berkisar antara 30%–40%. Banyak faktor yang menyebabkan masalah ini. Dengan mengetahui faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi masalah gizi tersebut membantu upaya penanggulangannya dan lebih terpengaruh dan terfokus.

Kebutuhan energi setiap orang berbeda tergantung jenis kelamin, usia dan kondisi tubuhnya. Seseorang harus menjaga keseimbangan kebutuhan energi agar tubuh dapat melakukan segala proses fisiologis guna menjamin kelangsungan hidup. Bila seorang salah dalam menghitung dan merencanakan kebutuhan energi dan protein maka dapat menimbulkan dampak yang tidak baik pada status gizi (Irianto, *et al*, 2004).

Status gizi baik di usia remaja sangat diperlukan terutama remaja putri agar di masa kehamilannya nanti sehat dan pertambahan berat badannya adekuat Seorang remaja putri dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) kurang dari 23.5 cm berisiko terjadinya keadaan Kurang Energi Kronik (KEK) sehingga memberikan kontribusi kurang baik terhadap kenaikan berat badan selama hamil. Ibu yang mempunyai riwayat kekurangan berat badan cenderung melahirkan lebih cepat (premature) serta berisiko bagi kelangsungan hidup ibu dan bayinya (Moore, 1997).

Hardy dan Hayes (1988) menjelaskan body image merupakan sebagian dari konsep diri yang berkaitan dengan sifat-sifat fisik. Konsep diri adalah evaluasi individu

mengenai diri sendiri oleh individu yang bersangkutan. Aspek utama dalam konsep diri adalah body image yaitu suatu kesadaran individu dan penerimaan terhadap *physical self*. Body image dikembangkan selama hidup melalui pola interaksi dengan orang lain. Perkembangan body image tergantung pada hubungan sosial dan merupakan proses yang panjang dan sering kali tidak menyenangkan, karena body image yang selalu diproyeksikan tidak selalu positif.

Hal ini yang membuat remaja tergiur untuk berpenampilan seperti mereka. Remaja berusaha untuk berpenampilan seperti bintang idolanya. Padahal kenyataannya, tubuh kurus para model ini tidak realistis bagi sebagian besar remaja putri. Pada usia remaja, perubahan bentuk tubuh pada remaja putri seperti pertumbuhan pinggul dan payudara merupakan hal yang alami, walaupun membuat kita tidak lagi berpenampilan seperti para model di televisi yang bertubuh rata seperti papan.

Dalam beberapa hal sebenarnya remaja tidak puas terhadap keadaan diri sendiri. Banyak dari mereka menginginkan pinggang, paha dan betis yang lebih kecil, oleh sebab itu urusan body image dianggap sebagai perkara besar yang terus dipikirkan. Hal ini karena remaja adalah golongan individu yang mencari identitas diri. Mereka suka ikut-ikutan, dan sangat mengagumi idolanya yang berpenampilan menarik. Kalau sudah menyangkut masalah body image, mereka juga ingin memiliki postur tubuh yang sempurna seperti bintang film, penyanyi dan pragawati idolanya.

Di samping itu, kekhawatiran menjadi gemuk pada remaja, memaksa mereka untuk mengurangi jumlah pangan yang seharusnya dimakan (Browel KD dan Rodin J, 1994). Dan diet yang dilakukan disusun berdasarkan data yang semata-mata diperoleh dari bisik-bisik dengan teman sebaya, bukan hasil konsultasi dengan para ahli

dibidangnya. Dengan demikian jelaslah bahwa kebiasaan makan para remaja tidak berkaitan dengan pengetahuan mereka tentang pengetahuan mereka tentang gizi (Guilen EO dan Barr ST , 1994).

Berdasarkan data dan beberapa teori di atas penulis tertarik untuk mengetahui keterkaitan persepsi body image dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja disekolah menengah Kejuruan (SMK) Yadika 1 Jakarta.

B. PERUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara persepsi body image dengan status gizi pada remaja?
2. Apakah ada hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan persepsi body image dan tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi umur dan jenis kelamin.
- b. Mengidentifikasi persepsi body image, perilaku makan dan status gizi pada remaja.

- c. Menganalisis hubungan persepsi body image dengan status gizi pada remaja.
- d. Menganalisis hubungan perilaku makan status gizi pada remaja.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Penulis

Dalam penelitian ini penulis dapat mengetahui hubungan persepsi body image dengan konsumsi energi dan status gizi.

- ##### 2. Bagi pihak SMK YADIKA 1 JAKARTA, memberikan informasi betapa pentingnya pendidikan gizi remaja dan mengarahkan atau memberikan gambaran tentang body image dan pola makan yang benar.

3. Bagi Fakultas/Universitas

Menambah bahan referensi bagi perpustakaan Universitas Indonusa Esa Unggul, juga bermanfaat bagi para pembaca yang ingin memanfaatkan penelitian ini sebagai bahan studi banding dan menambah pengetahuan sehingga dapat meningkatkan Sumber Daya Manusia yang dibutuhkan dalam pembangunan kesehatan, dan bagi mahasiswa fakultas ilmu-ilmu kesehatan serta dapat digunakan bagi yang membutuhkan.