

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

WHO menyatakan bahwa gizi adalah pilar utama dari kesehatan dan kesejahteraan sepanjang siklus kehidupan. Sejak janin dalam kandungan, bayi, balita, anak-anak, remaja, dewasa dan usia lanjut, makanan yang memenuhi syarat gizi merupakan kebutuhan utama untuk pertahanan hidup, pertumbuhan fisik, perkembangan mental, prestasi kerja, kesehatan dan kesejahteraan. Oleh karena itu WHO mendorong negara-negara anggotanya untuk mempromosikan pola makan dan pola hidup yang sehat dengan pedoman gizi seimbang (Soekirman, 2000).

Menurut Kemenkes RI (2014), Gizi dalam kaitannya dengan pembangunan suatu bangsa berkaitan dengan sumber daya manusia, karena gizi sebagai sentra untuk pembangunan manusia. Seseorang yang hidup didukung dengan gizi yang cukup sesuai kebutuhan akan tumbuh dan berkembang secara optimal dan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Pada umumnya permasalahan gizi muncul karena perilaku gizi seseorang yang salah, yaitu adanya ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizinya.

Berdasarkan Laporan Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) Tahun 2013 Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8 %, terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5 % sangat gemuk (obesitas). Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi gemuk diatas nasional, salah satunya DKI Jakarta. Prevalensi

kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4 % (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). Sebanyak 11 provinsi dengan prevalensi kurus diatas nasional termasuk salah satunya DKI Jakarta.

Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun sebanyak 7,3 % yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%).

Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013 Provinsi DKI Jakarta Proporsi kekurusan pada remaja umur 13-15 tahun sebesar 9,0 % dengan rentang terendah 6,6 % di Jakarta Selatan dan tertinggi 13,6 % di Jakarta Utara. Proporsi kekurusan pada remaja berusia 16 – 18 tahun menunjukkan bahwa Proporsi kekurusan di DKI Jakarta lebih besar dari angka nasional. di Jakarta Selatan dan di Jakarta Barat.

Provinsi DKI Jakarta wilayah Jakarta barat salah satu Proporsi kekurusan diatas angka nasional. Kekurangan keseimbangan asupan zat gizi pada kelompok usia ini dipengaruhi oleh faktor aktivitas yang tinggi, persepsi postur yang bagus atau perilaku makan.

Pada remaja perempuan memiliki perhatian yang besar untuk penampilan bentuk tubuhnya. ketidak puasan terhadap bentuk tubuh semakin sering dijumpai pada remaja putri. Hal ini membuat remaja putri menerapkan perilaku makan yang tidak tepat dalam mencapai tubuh ideal dengan melakukan diet yang terlalu ketat, sehingga akan berdampak negatif pada status gizi. Hal penting bagi remaja tersebut adalah menerima kenyataan setiap bagian tubuhnya telah mengalami perubahan salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik yang dialami remaja

adalah timbulnya persepsi tentang tubuh yang mereka miliki. Persepsi tubuh merupakan suatu gambaran seseorang mengenai fisik tubuhnya sehingga penilaian berupa subjektif. Sebagian besar remaja tidak puas dengan bentuk tubuhnya hasil penelitian (Marasabessy, 2006) menunjukkan bahwa sebanyak 66,2 % remaja putra dan 87,5 % remaja putri merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya saat ini

Hasil penelitian Kesumajaya,dkk (2008) menemukan persepsi remaja putri terhadap *body image* sebanyak 23,8% memiliki persepsi negatif atau menganggap diri mereka gemuk. Terdapat 41,1% sampel merasa memiliki memiliki berat badan yang lebih dibandingkan dengan keadaan yang sebenarnya yaitu mereka merasa gemuk akan tetapi keadaan sebenarnya kurus, merasa normal tetapi kurus bahkan ada yang merasa gemuk pada hal sudah memiliki status gizi normal.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian, persepsi yang salah tentang *body image* akan mempengaruhi perilaku hidup seseorang sampai merambat pada perilaku makan hal tersebut dikarenakan makanan sangat penting untuk tumbuh kembang manusia, apalagi remaja. dengan segala beban masa depan yang harus diraihnya sangat memerlukan gizi yang seimbang sebagai penunjang untuk meraih masa depannya (Safitri, 2007).

Seseorang remaja memiliki asupan zat gizi adekuat ataupun tidak, tergantung dari perilaku makan orang tersebut (Soekidjo, 2007). Penelitian (Fillah,2007) di SMAN 1 Semarang, terdapat 27,7 % remaja putri asupan energinya termasuk kategori kurang dan 14,9 % remaja putri asupan proteinnya

juga termasuk kategori kurang. Remaja putri tersebut menyatakan bahwa mereka sering melewatkan sarapan, hanya makan 1 - 2 kali sehari dan lebih senang mengonsumsi *snack* ringan rendah energi.

Perilaku diet dapat menimbulkan masalah apabila hal tersebut dilakukan tanpa pengawasan ahli (Septian & Safitri, 2014). Penelitian (Hesti, 2010) di SMAN 4 Semarang, terdapat 18,2 % remaja putri asupan karbohidratnya termasuk dalam kategori defisit. Mereka beranggapan bahwa makanan yang mengandung karbohidrat dapat menyebabkan kegemukan. Kekhawatiran menjadi gemuk dan keinginan menjadi lebih langsing, telah memaksa remaja putri untuk mengurangi jumlah makanan yang seharusnya dimakan dan melewatkan waktu makan tertentu, meskipun kenyataannya tubuh mereka terhitung kurus. Kebutuhan makan seseorang diperlukan secukupnya untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lain. Apabila asupan energi dan zat gizi lain kurang atau lebih dari cukup, terlebih dalam jangka waktu lama akan berdampak buruk bagi kesehatan (Arisman, 2004).

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Hubungan Antara *Body Image* Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMKN 60 Jakarta Barat.

B. Identifikasi masalah

Banyak remaja putri yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri apa lagi yang menyangkut *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya, bentuk tubuh tinggi dan langsing merupakan hal yang diinginkan remaja putri. Banyak remaja putri yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya karena ketidaksesuaian antara ukuran tubuhnya dengan ukuran tubuh yang diinginkan. Sebagian besar remaja putri menginginkan tubuhnya lebih tinggi dan langsing

dengan melakukan perubahan perilaku makan, hal ini terkadang membawa pengaruh yang buruk sehingga remaja akan menerapkan perilaku tidak tepat dalam mencapai bentuk tubuh yang ideal dengan melakukan diet yang terlalu ketat. Praktik diet yang ketat pada remaja putri akan meningkatkan risiko status gizi masalah gizi tersebut antara lain anemia dan IMT kurang dari batas normal atau kurus. Dalam penelitian ini variabel dependen adalah status gizi pada remaja murid perempuan SMKN 60 Jakarta Barat, sedangkan Variabel independennya adalah *body image* dan perilaku makan.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyak aspek permasalahan gizi yang terjadi pada anak remaja dan penelitian mengenai anak remaja masih terbatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai permasalahan tersebut, dan supaya penelitian ini lebih terarah dan tidak menyimpang dari tujuannya, maka penelitian ini hanya membahas mengenai hubungan antara *body image* dan Perilaku Makan dengan status gizi remaja putri di SMKN 60 Jakarta Barat. Data yang digunakan adalah data primer yang akan diambil di SMKN 60 Jakarta Barat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

Apakah ada hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMKN 60 Jakarta Barat tahun 2016.

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan Umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMKN 60 Jakarta Barat tahun 2016.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik berupa usia pada remaja putri di SMKN 60 Jakarta Barat.
- b. Mengidentifikasi status gizi remaja putri di SMKN 60 Jakarta Barat.
- c. Mengidentifikasi *body image* remaja putri di SMKN 60 Jakarta Barat.
- d. Mengidentifikasi perilaku makan remaja putri di SMKN 60 Jakarta Barat
- e. Menganalisa hubungan antara *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMKN 60 Jakarta Barat.
- f. Menganalisa hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMKN 60 Jakarta Barat.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penelitian ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S1) Gizi di Universitas Esa Unggul Jakarta serta menambah pengetahuan peneliti tentang Hubungan Antara *Body Image* dengan Perilaku Makan dengan Status Gizi

2. Bagi Sekolah

Hasil Penelitian ini dapat memberikan informasi betapa pentingnya gizi bagi remaja putri dan mengarahkan atau memberikan gambaran tentang *body image* dan perilaku makan yang benar.

3. Bagi Fakultas/Univesitas

Hasil penelitian ini dapat memperkaya pustaka Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta, dan sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa dalam melakukan penelitian yang serupa.

G. Keaslian penelitian

Penelitian yang mengkaji masalah hubungan antara *body image* dan perilaku makan pada remaja putri, telah banyak dilakukan namun perbedaannya dalam penelitian ini adalah tidak mengkaji asupan makan.

Penelitian – penelitian yang mengkaji hubungan antara *body image* dan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1 Perbedaan Penelitian Sebelum dan Saat ini

	Tahun	Variabel Metodologi	Hasil dan Analisis	
Wanri E.S Pajaitan	2012	Persepsi Body image, perilaku makan dan status gizi	Deskriptif, <i>Cross Sectional</i> , Uji Korelasi	- Tidak ada hubungan persepsi <i>body image</i> dan status gizi - Ada hubungan perilaku makan dan status gizi
Benecdita Gratia Sutanto	2015	Pola makan, pengetahuan gizi, aktifitas fisik, status gizi dengan <i>Body image</i>	Deskriptif, <i>Cross Sectional</i> , Asosiatif Uji Korelasi	-ada hubungan antaran status gizi dengan <i>body image</i> -tidak ada hubungan pola makan,

ama Peneliti

				aktifitas fisik dan pengetahuan gizi dengan <i>body image</i>
Michel Erison	2014	Body image, pengetahuan gizi dengan Perilaku Makan	Deskriptif, <i>Cross</i> <i>Sectional</i> , Uji Korelasi <i>rank</i> <i>spearman</i>	-Ada hubungan <i>body image</i> dengan perilaku makan - Tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan.