

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai salah satu periode dalam kehidupan manusia, remaja sering dianggap memiliki karakter yang unik karena pada masa itulah terjadi perubahan baik fisik maupun psikologi. Borring E.G. (dalam Hurlock, 1990) mengatakan bahwa masa remaja merupakan suatu periode atau masa tumbuhnya seseorang dalam masa transisi dari anak-anak kemasadewasa, yang meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Karena remaja sedang mengalami proses pertumbuhan yang cepat, kebutuhan zat gizi remaja perlu mendapat perhatian. Kebutuhan energi merupakan faktor yang cukup dominan dimana remaja dan aktifitasnya adalah saling berkaitan yakni semakin banyak aktifitasnya maka akan memerlukan energi yang lebih banyak pula. Status gizi remaja akhir usia 16-18 tahun untuk prevalensi kekurusansebesar 8,9% terdiri dari 1,8% sangat kurus,dan 7,1% kurus, sedangkan untuk prevalensi kegemukan yaitu 1,4% (Risikesdas,2010). Sedangkan status gizi untuk usia 19 tahun pada kategori IMT yaitu sebanyak 45.9% kurus, 6.8% berat badan lebih, dan 7.5% obesitas (Risikesdas,2010).

Kebutuhan nutrisi yang meningkat pada remaja karena adanya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan, berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan sangat berpengaruh pada kebutuhan dan asupan zat gizi/nutrien (Sayogo, Savitri, 2006). Sebagian remaja memiliki kecenderungan untuk mengikuti pola dan gaya hidup modern yang pada umumnya makanan tersebut mengandung tinggi lemak, gula, garam dan rendah serat. Sehingga dapat menyebabkan kegemukan atau gizi lebih jika dikonsumsi secara berlebihan (Mudjiyanto,1994 *dalam* Santi, 2000).

Di sisi lain banyak juga remaja, terutama remaja putri yang mempraktikkan diet dengan cara yang kurang benar dan tanpa pedoman, seperti jumlah dan frekuensi makan dikurangi agar tidak menjadi gemuk, sehingga asupan gizi yang masuk tidak

seimbang dengan asupan gizi yang keluar. Menurut Hurlock (1980), remaja memiliki perhatian yang besar pada penampilan, salah satunya adalah pada bentuk tubuh. Hal ini karena perubahan fisik dan psikis yang dialami remaja menimbulkan respon berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya. Berbeda dengan remaja laki-laki, remaja wanita sering merasa kegemukan, sehingga berusaha untuk membatasi konsumsi pangan secara berlebihan. Saat ini keinginan untuk memiliki tubuh ideal bagi wanita diartikan dengan memiliki tubuh ramping atau langsing.

Menurut Garwati dan Wijayati (2010) masa remaja merupakan masa pencarian jati diri yang membutuhkan perhatian dan penjagaan khusus berkaitan dengan perkembangan fisik. Masa ketika seseorang mulai memperhatikan keadaan tubuhnya dan sering gelisah jika mendapati tubuh mereka ternyata tidak ideal. Perubahan fisik yang terjadi dengan bertambahnya berat badan terletak di sekitar pinggang, panggul, sehingga sering merasa tidak puas terhadap bagian tubuhnya ini dan memiliki persepsi yang salah tentang konsep tubuh ideal (*body image negative*).

Dibandingkan dengan segmen usia yang lain, makan dengan zat gizi tidak adekuat adalah masalah paling umum dialami oleh remaja putri. *Body image* negatif (ketidakpuasan terhadap bentuk dan ukuran tubuh) semakin sering dijumpai di kalangan remaja putri. Remaja putri biasanya membatasi konsumsi jenis makanan tertentu untuk mendapatkan tubuh ideal (langsing) (dalam Kartika Setyorini, Yekti Wirawanni. 2010. "Hubungan *body image*..").

Praktek diet yang ketat pada remaja akan meningkatkan risiko status gizi buruk dan *eating disorder*, yaitu berupa anorexia nervosa atau bulimia nervosa. Penelitian tahun 2010 di SMA Negeri 4 Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar (87,1%) remaja putri belum menjalankan perilaku makan yang baik, dan hanya 12,9 % remaja putri yang sudah menjalankan perilaku makan yang baik. Kebiasaan makan yang tidak sehat akan menimbulkan berbagai macam masalah gizi pada remaja, contohnya adalah tubuh yang terlalu kurus. Keadaan status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Kekurangan gizi pada remaja sering terjadi akibat pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan. Mereka yang tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akan

melakukan pembatasan terhadap konsumsi makanannya, bahkan melakukan diet yang ketat tanpa nasehat atau pengawasan dari seorang ahli gizi atau ahli kesehatan. Akibatnya, asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Pembatasan konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (langsing) sering terjadi pada remaja putri, khususnya siswi SMA (Sekolah Menengah Atas). (Nur Widiyanti, Aryu Candra K, par. 3).

Pengetahuan gizi membuat remaja lebih mengetahui apa yang seharusnya dan tidak seharusnya mereka makan serta lebih memperhitungkan jumlah zat gizi dan jenis bahan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Sedangkan status gizi baik di usia remaja sangat diperlukan terutama remaja putri agar di masa kehamilannya nanti sehat dan penambahan berat badannya adekuat. Seorang remaja putri dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LLA) kurang dari 23,5 cm beresiko terjadinya keadaan Kurang Energi Kronik (KEK) sehingga memberikan kontribusi kurang baik terhadap kenaikan berat badan cenderung melahirkan lebih cepat (premature) serta beresiko bagi kelangsungan hidup ibudanya (Moore, 1997). Kajian susenas menunjukkan bahwa proporsi Wanita Usia Subur (WUS) umur 15-49 tahun dengan Lingkar Lengan Atas (LLA < 23,5) pada tahun 2000 mencapai 21,5 % (Depkes, 2001).

Permaesih (2003) menyatakan bahwa pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik seharusnya akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya (Wong et al. 1999; Parmenter & Wardle 1999). Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat (Johnson & Haddad 1985).

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk mengetahui keterkaitan pengetahuan gizi, persepsi body image dan asupan zat gizi makro (Energy, KH,

Lemak, Protein) dengan status gizi remaja putri siswi SMK Budi Asih Jakarta Selatan yang nantinya akan menjadi sampel untuk pembuatan karya tulis ilmiah ini.

B. Perumusan Masalah

Bagaimana hubungan pengetahuan gizi, body image , dan asupan zat gizi makro (Energy, KH, Lemak, Protein) dengan status gizi remaja putri siswi SMK Budi Asih Jakarta Selatan ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, persepsi body image dan asupan zat gizi makro (Energi, KH, Lemak, Protein) dengan status gizi remaja putri siswi SMK Budi Asih Jakarta Selatan

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi gambaran karakteristik responden (umur, BB, TB)
2. Mengidentifikasi persepsi body image, asupan zat gizi makro (Energi, KH, Lemak, Protein) pada remaja putri siswi SMK Budi Asih Jakarta Selatan
3. Menilai pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja putri siswi SMK Budi Asih Jakarta Selatan
4. Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri siswi SMK Budi Asih Jakarta Selatan
5. Menganalisis hubungan antara persepsi body image dengan status gizi remaja putri siswi SMK Budi Asih Jakarta Selatan
6. Menganalisis hubungan antara asupan zat gizi makro (Energi, KH, Lemak, Protein) dengan status gizi remaja putri siswi SMK Budi Asih Jakarta Selatan

D. Manfaat Penelitian

1. Dari segi keilmuan, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan berfikir bagi penulis maupun pihak lain yang ingin mengetahui hal-hal yang berkaitan dengan asupan zat gizi makro (Energi, KH, Lemak, Protein) dan status gizi pada remaja.
2. Bagi sekolah, diharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat yang berarti, yaitu dapat memberikan informasi mengenai gambaran mengenai asupan zat gizi makro (Energi, KH, Lemak, Protein) serta status gizi pada siswa sekolah tersebut, sehingga dapat dijadikan pertimbangan mengenai perlunya pendidikan gizi sejak remaja.
3. Manfaat bagi penulis, yakni mendapat pengalaman langsung dalam merencanakan dan melaksanakan penelitian serta menyusun laporan hasil penelitian sekaligus penulis dapat mempraktikkan teori yang selama ini telah didapatkan di bangku kuliah.