

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah sumber daya manusia yang paling potensial bagi sebuah negara karena remaja merupakan generasi penerus bangsa (Ramadani, 2005). Periode remaja adalah periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa dimana remaja tumbuh ke arah kematangan dan ditandai dengan masa pubertas (Sarwono, 2007).

Masa pubertas remaja putri diawali dengan fase *menarche* dimana terjadi berbagai perubahan secara fisik (tinggi badan dan berat badan) ataupun secara biologis (kematangan hormonal) dan perubahan tersebut terjadi dengan cepat (*growth spurt*) (Santrock, 2002). Remaja putri mengalami fase pubertas lebih cepat 2 tahun dan rasa ketidakpuasan yang tinggi terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya dibandingkan dengan remaja pria. Remaja putri juga sangat rentan terhadap berbagai masalah gizi yang dapat mempengaruhi status gizi (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Status gizi yang baik dan optimal akan terjadi bila memperoleh cukup zat gizi sehingga dapat menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan (Almatsier, 2003). Data Riskesdas (2010) menyebutkan bahwa prevalensi kekurusan remaja umur 16-18 tahun yaitu 1,8% sangat kurus dan 7,1% kurus serta prevalensi kegemukan secara nasional yaitu 1,4% sedangkan data Riskesdas (2013) menyatakan bahwa terjadi peningkatan pada status gizi kurus maupun pada status gizi yang gemuk dari tahun 2010 hingga tahun 2013. Prevalensi kurus pada remaja

umur 16-18 tahun secara nasional yaitu sebesar 9,4% dan prevalensi gemuk 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Hal tersebut perlu perhatian karena masih terdapat remaja yang memiliki status gizi kurus dan sangat gemuk.

Status gizi remaja dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal terdiri dari kesehatan, pemilihan dan arti makanan, *body image*, psikososial, nilai dan kepercayaan individu serta kebutuhan fisiologi. Faktor eksternal terdiri dari pengetahuan gizi, gaya hidup, aktivitas fisik, keluarga, lingkungan dan pengalaman individu. Faktor-faktor tersebut akan mempengaruhi perilaku makan remaja sehingga status gizi juga akan terpengaruh (FKMUI, 2012).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot dan sistem penunjangnya (jantung dan paru-paru) yang memerlukan pengeluaran energi (Almatsier, 2003). Perilaku hidup yang dikategorikan aktif apabila melakukan aktivitas fisik secara teratur sehingga dapat meningkatkan kesehatan dan kekuatan tubuh (Sharkey, 2003). Menurut hasil dari penelitian Sada, Hadju dan Dahlan (2012) bahwa rata-rata aktivitas fisik dari mahasiswa Politeknik Jayapura termasuk kedalam kategori sedang dengan status gizi yang baik. Jika aktivitas fisik ini dilakukan secara teratur dapat mempertahankan status gizi yang optimal.

Selain aktivitas fisik, pengetahuan gizi seseorang juga dapat mempengaruhi status gizi. Tingkat pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Pengaruh ini tidak secara langsung tetapi apabila seorang remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik tentang sikap dan perilaku dalam memilih makanan diharapkan akan mempengaruhi status gizi menjadi lebih baik (Sediaoetama, 2002). Teori tersebut didukung oleh penelitian Sada, Hadju dan

Dahlan (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa Politeknik Jayapura.

Faktor aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seorang tidak hanya dapat mempengaruhi status gizi tetapi *body image* juga dapat mempengaruhi status gizi. Periode remaja merupakan periode dimana remaja sedang mencari identitas diri, mudah terpengaruh dan terkagum-kagum pada idola yang berpenampilan menarik. Hal inilah yang membuat remaja menginginkan bentuk tubuh seperti idolanya (Khomsan, 2003).

Menurut Santrock (2002) pada masa remaja terdapat perhatian yang sangat berlebihan terhadap gambaran tubuhnya sendiri. Remaja putri dibandingkan dengan remaja putra lebih cenderung untuk tidak puas dan tidak percaya diri terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Remaja putri akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan dengan mengurangi porsi makan atau melewati waktu makan. Bentuk tubuh yang terlalu kurus dan status gizi yang kurang dapat terlihat pada remaja putri yang melakukan diet ketat. Penelitian dari Setijowati, Laksmi dan Magdalena (2007) menunjukkan bahwa sebagian besar Subyek remaja putri di SMA Katolik Frateran Malang memiliki persepsi *body image* yang negatif (semakin kurus/semakin gemuk) sebanyak 67,1% sedangkan yang memiliki persepsi tubuh normal sebanyak 32,9%.

Peneliti telah melakukan survei pendahuluan di SMAN 7 Surakarta pada bulan Maret tahun 2014, terdapat 10 siswi kelas XI yang dijadikan Subyek. Menunjukkan bahwa sebanyak 60% siswi menganggap tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuh saat ini (*body image* negatif). Bila dilihat dari status gizi, sebanyak 60% status gizi siswi tersebut masuk kedalam kategori kurus. Selain itu, SMA N 7 Surakarta terletak di pusat kota yang dikelilingi dengan pusat perbelanjaan dan pusat jajanan. Permasalahan mengenai status gizi siswi yang kurang dan *body image* yang

negatif. Hal ini, membuat peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian di sekolah tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada siswi SMA N 7 Surakarta ?
2. Apakah ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswi SMA N 7 Surakarta ?
3. Apakah ada hubungan antara *body image* dengan status gizi pada siswi SMA N 7 Surakarta ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi pada siswi di SMA N 7 Surakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan aktivitas fisik siswi SMA N 7 Surakarta
- b. Mendeskripsikan pengetahuan gizi siswi SMA N 7 Surakarta
- c. Mendeskripsikan *body image* siswi SMA N 7 Surakarta
- d. Mendeskripsikan status gizi siswi SMA N 7 Surakarta
- e. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswi SMA N 7 Surakarta
- f. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswi SMA N 7 Surakarta

- g. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan status gizi siswi SMA N 7 Surakarta
- h. Mengkaji nilai-nilai Islam dalam melakukan aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* pada siswi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan motivasi kepada Subyek untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, mempunyai persepsi *body image* yang positif dan dapat mempertahankan status gizi yang normal.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran, informasi dan bahan masukan tentang pengetahuan gizi, aktivitas fisik secara teratur, mempunyai *body image* yang positif serta status gizi yang baik.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup materi pada penelitian ini dibatasi pada pembahasan mengenai status gizi, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, *body image* dan remaja putri.