

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa. Masa transisi pada masa remaja ini terjadi pertumbuhan yang sangat cepat atau bisa disebut dengan *growth spurt*, yaitu terjadi perubahan baik secara fisik, psikologik ataupun kognitifnya (Soetjiningsih, 2007). Masa pertumbuhan yang cepat pada remaja seringkali terjadi masalah gizi.

Masalah gizi yang terjadi pada remaja putri antara lain kurangnya asupan zat gizi yang mengakibatkan status gizi kurang. Masalah gizi kurang pada remaja dapat diakibatkan oleh diet yang dilakukan oleh remaja tanpa pengarahan dari ahli kesehatan maupun ahli gizi sehingga remaja putri membatasi asupan makanan yang seimbang dan bergizi (Sediaoetama, 2010). Kekurangan gizi pada remaja putri akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunkan aktivitas yang berkaitan dengan kemampuan kerja fisik dan prestasi belajar (Elnovriza, 2008).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja putri tidak hanya masalah gizi kurang, namun masalah gizi lebih juga perlu diperhatikan. Gizi lebih terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar dan merupakan akumulasi simpanan energi yang berubah menjadi lemak (Pritasari, 2006). Gizi lebih atau obesitas

dapat menjadi ancaman yang serius bagi remaja dikarenakan remaja yang obesitas sangat rentan terkena penyakit kronik. Obesitas selain menjadi ancaman bagi kesehatan, kondisi obesitas akan membawa beberapa konsekuensi, seperti depresi, kurang bisa bersosialisasi, diskriminasi dari teman-teman dan kesan negatif dari diri sendiri (Waryana, 2010).

Pemenuhan zat gizi pada usia remaja sangat penting, terutama pada remaja putri karena remaja putri berperan sebagai calon ibu di masa depan. Kondisi seseorang dimasa depan ditentukan oleh keadaan pada masa remaja. Status gizi normal atau baik pada remaja putri akan terpenuhi apabila kebutuhan zat gizi remaja putri sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. Salah satu faktor internal yang mempengaruhi status gizi adalah jenis kelamin dan pada umumnya remaja putri merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya. Remaja putri memiliki gambaran tubuh yang lebih negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki, karena masa remaja seorang remaja putri akan mengalami peningkatan lemak tubuh. Ketidakpuasan terhadap tubuh menjadi masalah yang rumit bagi remaja khususnya remaja putri bahkan dapat menimbulkan frustrasi, menciptakan konsep diri yang kurang tepat dan kehilangan kepercayaan diri (Anthony, 2009).

Hasil penelitian Kakeshita dan Almeida (2008) menjelaskan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan status gizi seseorang, fakta dalam penelitian ini ditemukan bahwa perempuan cenderung terlalu melebih-lebihkan ukuran tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki. Penelitian Syahrir, Thaha dan Jafar (2013)

menjelaskan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh semakin sering dijumpai pada remaja putri. Hal ini membuat remaja putri menerapkan perilaku yang tidak tepat dalam mencapai tubuh ideal, sehingga akan berdampak negatif terhadap status gizi. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi *body image* dengan status gizi diperoleh nilai *p value* 0,001 lebih kecil dari α 0,05. Hal ini berarti semakin tinggi nilai negatif *body image* remaja putri, maka status gizi remaja semakin tidak normal baik itu lebih maupun kurang.

Status gizi dipengaruhi juga oleh pengetahuan gizi remaja. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan yang baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 2003). Pengetahuan gizi yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan yang akan dikonsumsi (Permaesih, 2003). Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya (Emilia, 2008).

Penelitian Sada, Hadju dan Dachlan (2012) menjelaskan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi menurut IMT/U. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan dan jumlah makanan yang dikonsumsi akan berpengaruh terhadap status gizi remaja putri (Sediaoetama, 2010). Remaja putri merupakan masa usia yang sangat

rentan dalam menimbulkan masalah kesehatan yang berkepanjangan, asupan makanan yang tidak adekuat adalah masalah paling umum yang dialami oleh remaja putri. Gizi yang tidak adekuat akan menimbulkan masalah kesehatan yang akan mengikuti sepanjang siklus kehidupan yang akan dilewati setelah masa remaja. Remaja putri yang memiliki asupan gizi adekuat ataupun tidak, tergantung dari perilaku makan remaja tersebut (Notoatmodjo, 2007).

Status gizi yang terjadi pada remaja juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja tersebut. Aktivitas fisik berarti menggunakan otot untuk menggerakkan badan dimulai dari bangun tidur hingga tidur kembali yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2010). Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan menyebabkan terjadinya penambahan berat badan (Hidayati, dkk., 2010). Asupan makan yang rendah sedangkan kebutuhan aktivitas yang tinggi juga dapat menimbulkan masalah gizi kurang (Soraya, 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Dieny (2007) di SMA Negeri 1 Semarang menunjukkan bahwa sebanyak 55,3% responden yang memiliki aktivitas fisik yang cukup, memiliki status gizi normal. Hal ini dikarenakan dengan aktivitas fisik dapat meningkatkan metabolisme tubuh yang menyebabkan cadangan energi yang tertimbun dalam tubuh berupa zat lemak dapat terbakar sebagai kalori.

Menurut Riskesdas (2013) prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada usia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% remaja mengalami obesitas. Prevalensi berat

badan kurang pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sebesar 9,4% yang terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus. Prevalensi remaja kurus relatif sama antara tahun 2007 dan 2013 yaitu meningkat 0,4%. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% pada tahun 2013.

Hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2017 didapatkan hasil dari 55 remaja putri dari 3 kelas yang berbeda terdapat 22 (40%) remaja putri yang memiliki status gizi kurang, 5 (9%) remaja putri yang memiliki status gizi lebih. Menurut standar WHO apabila prevalensi status gizi kurus diatas 10% maka suatu daerah tersebut mempunyai masalah gizi yang sangat serius (Khumaidi, 2002). Berdasarkan hasil penelitian tersebut peneliti ingin mengetahui hubungan aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo?”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, pengetahuan gizi dan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan aktivitas fisik remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.
- b. Mendeskripsikan pengetahuan gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.
- c. Mendeskripsikan *body image* remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.
- d. Mendeskripsikan status gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.
- e. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.
- f. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.
- g. Menganalisis hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.

D. Manfaat

1. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan pembaca dalam bidang gizi untuk remaja khususnya

hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.

2. Bagi SMK Negeri 6 Sukoharjo

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada sekolah tentang informasi gizi sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja putri, meningkatkan pemahaman tentang *body image* dan meningkatkan aktivitas fisik remaja sehingga dapat meningkatkan status gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Sukoharjo.

3. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini di harapkan mampu menambah pengetahuan dan sebagai pengalaman dalam merealisasikan teori, khususnya mengenai hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri.