

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja adalah tahap kehidupan manusia yang terkait dengan berbagai macam perubahan yaitu perubahan fisik, perubahan biologis dan perubahan psikososial. Remaja juga sering disebut sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Menurut Soetjiningsih (2010), remaja dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu masa remaja awal atau dini (11-13 tahun), masa remaja pertengahan (14-16 tahun) dan masa remaja lanjut atau akhir (17-20 tahun).

Pada masa ini, remaja akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pertumbuhan dan perkembangan ini dipengaruhi oleh status gizi karena nutrisi berperan dalam mengatur hormon yang bertanggung jawab terhadap pertumbuhan linear, perkembangan seksual dan perubahan komposisi tubuh (Sharlin dan Edelstein, 2014). Status gizi kurang (kurus) akan menyebabkan pertumbuhan yang lambat dan kematangan seksual yang terhambat, sebaliknya apabila status gizi lebih (gemuk) akan menyebabkan kematangan seksual yang lebih cepat. Asupan nutrisi sebaiknya terpenuhi dengan baik agar mendapatkan status gizi yang baik sehingga pertumbuhan dan perkembangan berjalan dengan baik pula (Soetjiningsih, 2010).

Permasalahan gizi remaja di Indonesia ini masih cukup tinggi. Hal ini dibuktikan dengan hasil riset kesehatan dasar yang menunjukkan bahwa

prevalensi remaja yang memiliki status gizi kurus sebesar 9,4% dan yang memiliki status gizi gemuk sebesar 7,3% (Kemenkes, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi ini dibagi menjadi dua yaitu faktor secara langsung dan tidak langsung. Faktor secara langsung ini antara lain asupan makan dan aktivitas fisik sedangkan faktor-faktor lainnya yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi yaitu umur, jenis kelamin, kondisi khusus (hamil, menyusui dan sakit) dan daerah tempat tinggal (Worthington, 2003 ; Sulistyoningsih, 2012). Salah satu faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi ini adalah asupan makan. Asupan makan remaja ini dapat dipengaruhi salah satunya oleh persepsi remaja terhadap tubuhnya. Persepsi remaja terhadap tubuhnya ini yang akan menghasilkan sebuah sikap dan kemudian mendorong mereka melakukan suatu tindakan yang berdampak terhadap asupan makannya sehingga dapat berpengaruh juga terhadap status gizinya (Notoatmodjo, 2011).

Persepsi tubuh merupakan persepsi atau pandangan individu terhadap penampilan fisik, bentuk tubuh dan berat badannya (Tantiani, 2007). Individu yang memandang tubuh mereka tidak menarik dan bahkan mengerikan bagi orang lain (persepsi negatif) inilah yang mendorong mereka melakukan berbagai hal yang mempengaruhi kebiasaan makannya yang kemudian menyebabkan berbagai gangguan makan dan ketidaknyamanan yang berlebihan yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Remaja saat ini cenderung memandang bahwa cantik itu apabila memiliki tubuh yang langsing "kurus". Hal ini sejalan dengan penelitian Verawati (2015) yang menyatakan bahwa 60% remaja yang memiliki status gizi kurus merasa puas

akan bentuk tubuhnya. Sedangkan 32% remaja yang memiliki status gizi normal merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya.

Ketidakpuasan bentuk tubuh atau memiliki persepsi tubuh yang negatif inilah yang memotivasi mereka untuk melakukan diet dan aktifitas fisik yang berlebihan seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Mase,dkk (2015) yang menyatakan bahwa banyak responden dengan berat badan kurang atau berat badan normal menganggap diri mereka gemuk dan memiliki keinginan untuk menjadi langsing sehingga mereka melakukan diet yang berlebih atau ekstrim dan bersedia meningkatkan olahraganya setiap hari untuk memiliki tubuh yang langsing. Hal ini dikuatkan oleh penelitian Widianti (2012) yang menyatakan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, maka status gizinya semakin tinggi. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara persepsi tubuh dengan status gizi.

Berdasarkan survei penelitian pada bulan Agustus 2017 yang telah dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan responden Mahasiswi semester 3 Fakultas Ilmu kesehatan. Survei ini dilakukan untuk mengetahui gambaran persepsi tubuhnya dengan cara membagikan kuesioner persepsi tubuh kepada 30 responden. Hasil survei ini menunjukkan adanya masalah yaitu didapatkan 15 responden (50%) yang tidak puas akan bentuk tubuhnya atau memiliki persepsi tubuh negatif. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui apakah ada hubungan persepsi tubuh dengan status gizi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dirumuskan masalah :  
“Apakah ada hubungan persepsi tubuh dengan status gizi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan persepsi tubuh dengan status gizi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan persepsi tubuh mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- b. Mendeskripsikan status gizi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- c. Menganalisis hubungan persepsi tubuh dengan status gizi pada mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Mahasiswi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan motivasi kepada remaja untuk mempunyai persepsi tubuh yang positif dan memiliki status gizi yang normal atau baik.

## **2. Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai gambaran tentang persepsi tubuh dan status gizi mahasiswi Fakultas Ilmu Kesehatan.

## **3. Bagi Penelitian Lanjutan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi tambahan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan persepsi tubuh dan status gizi pada remaja.