

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Status Gizi merupakan salah satu faktor yang penting bagi remaja dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Seorang remaja memiliki status gizi baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Pada saat ini remaja perempuan sedang memiliki perhatian yang lebih terhadap bentuk tubuh yang dimiliki mereka saat ini. Hal yang penting bagi remaja adalah menerima kenyataan bahwa setiap bagian dari tubuh yang dimilikinya pasti akan mengalami suatu perubahan yang terjadi. Masalah gizi remaja yang sering dijumpai di Indonesia diantaranya adalah *underweight* dan *overweight*. *Underweight* dan *overweight* salah satu masalah gizi yang belum berakhir sampai saat ini. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa remaja merupakan seseorang yang berusia dari 10-19 tahun (Dewi & Martini, 2021).

Asupan gizi yang kurang dalam makanan, dapat menyebabkan kekurangan gizi. Gizi kurang disebabkan oleh adanya tingkat konsumsi zat gizi seperti energi yang tidak seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh sedangkan kejadian gizi lebih disebabkan ketidakseimbangan yang terjadi antara asupan energi yang telah masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan, jadi status gizi adalah sebuah gambaran individu sebagai akibat dari asupan gizi sehari-hari. Remaja membutuhkan asupan makan dalam memenuhi kebutuhan gizinya dalam mempertahankan agar tubuh yang dimiliki tetap sehat. Energi yang cukup akan dipakai dalam melaksanakan aktivitas fisik sehari-hari. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang, status gizi dapat dipengaruhi oleh kecukupan

energi, kebiasaan makan, aktivitas fisik, pendidikan dan pengetahuan tentang gizi serta penyakit yang pernah diderita. Menurut (Hartaningrum et al., 2021), permasalahan gizi dapat terjadi karena asupan energi yang dikonsumsi seseorang tidak tepat, yaitu ketidakseimbangan asupan energi dengan angka kecukupan yang dianjurkan, berdampak pada kondisi status gizi seseorang terutama pada banyak remaja putri pada masa remaja. Banyak remaja putri saat ini yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Berbagai macam cara yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang ideal seperti melakukan diet dengan cara mengurangi asupan energi. Asupan energi sangat menentukan tingkat kesehatan seseorang.

Keadaan gizi yang optimal akan tercapai jika kebutuhan gizi terpenuhi dan konsumsi gizi tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan mengalami malnutrisi (Mulyati et al., 2019). Perubahan penampilan fisik berpengaruh terhadap percaya diri. Ketidakpuasan yang dimiliki remaja terhadap *body image* dapat mempengaruhi terjadinya perubahan gaya hidup dan perilaku asupan makan seperti membatasi makanan atau mengonsumsi makanan secara berlebihan.

Body Image salah satu persepsi setiap individu terhadap bentuk keadaan tubuhnya pada saat ini. setiap individu mempunyai penilaian tersendiri bagaimana keadaan bentuk tubuhnya masing-masing mulai dari ujung kepala hingga ujung kaki. Pada saat ini banyak permasalahan *Body Image* terjadi dikalangan remaja karena mereka memiliki keinginan untuk mendapatkan tubuh yang langsing dan ideal. *body image* negatif merupakan sebuah persepsi individu terkait penilaian terhadap bentuk tubuh aktualnya pada saat ini tidak sesuai dengan gizinya, sedangkan *body image positif* merupakan sebuah persepsi individu terkait

penilaian terhadap bentuk tubuh aktualnya pada saat ini sudah sesuai dengan status gizinya (Cyntia & Hanifah, 2022).

Berdasarkan hasil observasi (Agustus, 2022) terhadap 35 siswa remaja putri di SMAN 8 Medan usia 16-18 tahun, diperoleh Gizi kurang sebesar 51,42 persen termasuk kategori Gizi kurang, Gizi Lebih sebesar 25,7 persen, Gizi baik sebesar 14,28 persen dan Obesitas sebesar 8,6 persen. Tingginya persentase remaja gizi kurang diduga penyebabnya karena persepsi remaja terhadap *body image* yang negatif dan hasil wawancara secara langsung terhadap siswi remaja putri sebanyak 62,85 persen memiliki *body image negatif* dan 37,15 persen memiliki *body image positif*. *Body image* negatif merupakan keadaan kurangnya kepuasan terhadap bentuk dirinya sendiri sehingga para remaja putri ini berusaha untuk menjaga berat badan agar tetap kurus ataupun langsing sesuai dengan persepsi tubuh yang mereka inginkan dengan cara diet atau mengurangi asupan energi yang dibutuhkan tubuh jika hal ini dibiarkan terus menerus akan berdampak pada status gizi. Berdasarkan hal tersebut maka, penelitian ini perlu dilakukan dengan judul **“Hubungan Asupan Energi dan *Body Image* dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 8 Medan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tingginya Prevalensi Status Gizi Kurang.
2. Tingginya Prevalensi Status Gizi Lebih.
3. Kurangnya pemahaman remaja putri terhadap asupan energi
4. Kurangnya kepuasan remaja putri terhadap *body image*

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Asupan energi dibatasi pada *Food Recall* 3x24 jam dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*.
2. *Body Image* dibatasi pada pengukuran menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire (BSQ)*.
3. Penilaian status gizi dibatasi pada pengukuran berdasarkan hasil pengukuran antropometri IMT/U (indeks massa tubuh menurut umur).
4. Subjek penelitian dibatasi pada seluruh siswi remaja putri kelas XI IPA 1-7.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik siswi remaja putri pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendidikan ayah, pendidikan ibu, penghasilan ayah, penghasilan ibu dan besar keluarga?
2. Bagaimana asupan energi remaja putri?
3. Bagaimana *Body Image* siswi remaja putri?
4. Bagaimana status gizi siswi remaja putri?
5. Bagaimana hubungan asupan energi dengan status gizi remaja putri?
6. Bagaimana hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri?
7. Bagaimana hubungan asupan energi dan *body image* dengan status gizi remaja putri?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik remaja putri (pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendidikan ayah, pendidikan ibu, penghasilan ayah, pekerjaan ibu dan besar keluarga).
2. Asupan energi remaja putri.
3. *Body Image* remaja putri.
4. Status gizi remaja putri.
5. Hubungan asupan energi dengan status gizi remaja putri.
6. Hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri
7. Hubungan energi dan *body image* dengan status gizi remaja putri.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau peningkatan pengetahuan gizi bagi remaja. Selain itu, memberikan informasi mengenai berbagai hal yang terkait dengan asupan energi dan *body image*, sehingga remaja putri memahami dan tidak melakukan hal pembatasan asupan energi yang salah apabila remaja putri ingin memiliki ukuran tubuh yang mereka idamkan dan diharapkan agar para remaja terutama remaja putri dapat mengetahui cara menjaga tubuh dengan baik dan benar sesuai dengan kebutuhan gizi sesuai dengan AKG.