

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Status gizi merupakan gambaran dari asupan individu (Yasin, *et al.* 2024). Asupan gizi yang optimal baik kualitas maupun kuantitas, sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Khususnya remaja putri pada proses tumbuh kembang, asupan gizinya harus optimal karena remaja putri adalah calon ibu. Status gizi individu sejak dalam kandungan akan menentukan status gizi, kesehatan dan kualitas hidupnya di masa dewasa. Kondisi kesehatan dan gizi ibu sebelum, saat kehamilan, dan setelah persalinan mempengaruhi pertumbuhan janin dan resiko kejadian stunting (Rasmaniar, *et al.* 2023).

Ketidakseimbangan antara asupan dengan kebutuhan gizi baik dari segi kualitas maupun kuantitas akan menyebabkan masalah gizi. Apabila asupan gizi seorang individu seimbang dengan kebutuhan tubuhnya maka akan menghasilkan status gizi yang baik, sebaliknya jika asupan kurang dari kebutuhan tubuhnya maka akan menghasilkan status gizi kurang (Yasin, *et al.* 2024). Ibu hamil yang mengalami gizi buruk dan menderita anemia akan beresiko lebih tinggi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), bayi lahir prematur, dan meningkatkan risiko kematian ibu. Kelebihan gizi pada remaja putri juga memiliki implikasi yang serius bagi kondisi dan hasil kehamilan serta kesehatan dan kelangsungan hidup ibu dan anak di masa mendatang (Rasmaniar, *et al.* 2023).

Status gizi juga dipengaruhi oleh faktor lain. Menurut Herdiani *et al.* (2021) aktifitas fisik, *body image*, dan pengetahuan, masing masing memiliki hubungan

dengan status gizi remaja putri. Menurut Rahayu & Fitriana (2020), pola makan, aktifitas fisik, *body image*, dan depresi secara bersama-sama mempengaruhi status gizi remaja putri.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari fase kanak-kanak ke fase dewasa. Masa ini merupakan masa rentan gizi sebagai akibat dari percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa ini, remaja membutuhkan energi dan zat gizi yang lebih banyak sehingga asupannya pun harus meningkat. Remaja putri kerap membatasi asupan karena takut kelebihan berat badan sementara kebutuhannya meningkat. Hal ini berkaitan dengan pandangan yang keliru mengenai citra tubuhnya. Remaja putri menganggap bahwa tubuh kurus adalah tubuh yang indah (Sufyan, *et al.* 2020).

Citra tubuh atau *body image* merupakan pandangan yang mengacu pada persepsi seseorang terhadap tubuh mereka sendiri terutama penampilan yang dinilai dengan positif maupun negatif, termasuk bagaimana remaja mempersepsikan penampilan fisik dan bagaimana terlihat oleh orang lain (Rasmaniar, *et al.* 2023). Remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini memungkinkan remaja melakukan berbagai cara untuk menurunkan berat badan (Fauziah, *et al.* 2018). Citra tubuh negatif lebih banyak dialami oleh remaja putri dibandingkan dengan remaja putra. Beberapa penelitian yang dilakukan di Indonesia menerangkan bahwa lebih banyak remaja putri yang mengalami citra tubuh negatif dibandingkan dengan citra tubuh positif (Cynthia & Simanungkalit, 2023; Dhorta & Muniroh, 2021; Fauziah *et al.*, 2018). Remaja

putri yang memiliki citra tubuh negatif akan terobsesi pada berat badannya. Citra tubuh negatif mempengaruhi perilaku beresiko seperti gangguan makan (Rasmaniar, *et al.* 2023).

Resiko terhadap gangguan makan melibatkan sikap dan perilaku yang bertindak sebagai tanda-tanda awal atau indikasi gangguan. Perilaku gangguan makan tercermin dalam sikap dan perilaku yang berfungsi sebagai indikator awal gangguan. Kebiasaan makan positif atau negatif dapat mempengaruhi Indeks Massa Tubuh dan akibatnya mempengaruhi status gizi individu (Cynthia & Simanungkalit, 2023; Ma'sunnah *et al.*, 2021). Oleh sebab itu perlu dilakukan skrining awal untuk mengetahui apakah remaja memiliki resiko gangguan makan untuk segera mendapat penanganan (Peat & Feltner, 2022).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada 20 remaja putri di SMA Negeri 4 Medan, sebanyak 40% remaja putri memiliki status gizi kurang, 30% remaja putri memiliki status gizi baik, dan 30% remaja putri memiliki status gizi lebih. Dari 20 remaja putri sebanyak 55% remaja putri memiliki citra tubuh negatif dan 45% remaja putri memiliki citra tubuh positif, serta 50% remaja putri beresiko gangguan makan dan 50% remaja putri tidak beresiko gangguan makan.

Citra tubuh yang negatif dapat mempengaruhi pola makan seseorang dan meningkatkan resiko gangguan makan. Tingginya resiko gangguan makan dan citra tubuh yang negatif dapat mempengaruhi status gizi remaja putri. Berdasarkan permasalahan tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan judul

“Hubungan Resiko Gangguan Makan dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 4 Medan.”

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Identifikasi masalah dalam penelitian ini, antara lain:

1. Kurangnya pengetahuan remaja mengenai resiko gangguan makan dan citra tubuh.
2. Tingginya status gizi kurang pada remaja putri.
3. Tingginya persepsi citra tubuh negatif pada remaja putri.
4. Tingginya resiko gangguan makan pada remaja putri.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan permasalahan yang ada, ditentukan batasan yaitu :

1. Resiko gangguan makan, dibatasi pada perilaku diet, pemikiran dan pemaknaan terhadap makanan, dan kontrol oral.
2. Citra tubuh, dibatasi pada kepedulian umum dengan bentuk tubuh, karakteristik perilaku bulimia, dan kesadaran diri tentang tubuh.
3. Status gizi, dibatasi pada status gizi buruk, gizi kurang, status gizi normal, status gizi lebih, dan status gizi obesitas dengan IMT/U.
4. Subjek penelitian dibatasi pada remaja putri kelas XII di SMA Negeri 4 Medan.

#### 1.4. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana karakteristik responden (usia ayah dan ibu, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, dan besar keluarga)?
2. Bagaimana resiko gangguan makan remaja putri?
3. Bagaimana citra tubuh remaja putri?
4. Bagaimana status gizi remaja putri?
5. Bagaimana hubungan resiko gangguan makan dengan status gizi remaja putri?
6. Bagaimana hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri?
7. Bagaimana hubungan resiko gangguan makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden yaitu usia ayah dan ibu, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, pendapatan ayah dan ibu, dan besar keluarga.
2. Resiko gangguan makan remaja putri.
3. Citra tubuh remaja putri.
4. Status gizi remaja putri.
5. Hubungan resiko gangguan makan dengan status gizi remaja putri.

6. Hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri.
7. Hubungan resiko gangguan makan dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Memperkaya kajian mengenai resiko gangguan makan, citra tubuh, dan status gizi remaja putri. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi dan bahan masukan bagi institusi terkait untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait resiko gangguan makan dan citra tubuh dalam upaya menanggulangi masalah status gizi remaja. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi panduan atau referensi di masa yang akan datang dalam pengembangan ilmu gizi yang berkaitan dengan penelitian status gizi.

