

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, sehingga kebutuhan zat gizi sangat tinggi. Namun, kelompok usia ini sering mengalami masalah gizi akibat dari berbagai faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung (Damayanti et al., 2023). Status gizi dapat menjadi salah satu cara untuk mengidentifikasi adanya masalah gizi. Status gizi seseorang merupakan cerminan dari keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi. Keseimbangan yang baik akan mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta kesehatan secara optimal (Thamaria, 2017). Ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi pada remaja berpotensi menimbulkan adanya permasalahan gizi, termasuk masalah gizi kurang dan gizi lebih (Sazani, 2016). Asupan zat gizi yang berlebih dapat mengakibatkan obesitas atau status gizi berlebih dan sebaliknya jika asupan zat gizi tidak mencukupi dari kebutuhan dapat mengakibatkan status gizi kurang atau dibawah normal (Fakri & Jananda, 2021).

Masalah gizi pada remaja di Indonesia dapat dikelompokkan berdasarkan kategori usia dan jenis masalahnya. Berdasarkan usia dikelompokkan menjadi remaja dengan usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun, sedangkan berdasarkan jenis masalah dikelompokkan menjadi masalah kurus dan kegemukan. Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, di Provinsi Sumatera Utara menunjukkan remaja usia 13-15 tahun

memiliki prevalensi sangat kurus sebesar 1,6% dan kurus sebesar 3,0%, sedangkan untuk prevalensi gemuk sebesar 11,6% dan obesitas sebesar 2,8%. Pada remaja usia 16-18 tahun memiliki prevalensi sangat kurus sebesar 0,5% dan kurus sebesar 4,0%, sedangkan untuk prevalensi gemuk sebesar 8,6% dan obesitas sebesar 2,2% (Kemenkes, 2023). Adapun prevalensi status gizi menurut IMT/U di Kota Medan menunjukkan remaja usia 13-15 tahun memiliki prevalensi sangat kurus sebesar 0,4% dan kurus sebesar 7,7%, sedangkan untuk prevalensi gemuk sebesar 14,6% dan obesitas sebesar 7,7%. Pada remaja usia 16-18 tahun memiliki prevalensi sangat kurus sebesar 0% dan kurus sebesar 3,6%, sedangkan untuk prevalensi gemuk sebesar 9,4% dan obesitas sebesar 6,6% (Kemenkes, 2018). Situasi ini mengindikasikan bahwa permasalahan gizi di Kota Medan terkhususnya gizi lebih perlu mendapatkan perhatian dan penanganan lebih lanjut agar prevalensinya tidak terus bertambah.

Masa remaja merupakan periode dimana individu mulai membentuk persepsi tentang bentuk tubuh yang diinginkan yang sering disebut dengan *body image*. *Body image* dapat didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap aspek fisiknya termasuk bentuk, ukuran, fungsi, penampilan serta kemampuan tubuh (Yusintha & Adriyanto, 2018). *Body image* dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif merupakan pandangan dan penerimaan bentuk tubuh yang baik terhadap diri sendiri. Seseorang yang memiliki *body image* yang positif akan merasa puas dan lebih percaya diri, sehingga akan lebih menghargai bentuk tubuhnya. Sebaliknya, *body image* negatif merupakan penilaian dan penerimaan bentuk

tubuh yang buruk terhadap diri sendiri, yang dapat berakibat negatif pada kesehatan mental, emosional serta perilaku (Bimantara et al., 2019). Remaja putri umumnya memiliki persepsi bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing dan tinggi. Persepsi negatif terhadap *body image* dapat memicu perubahan pola makan yang akan berdampak pada status gizi remaja putri (Amar et al., 2018).

Tingginya laju pertumbuhan dan perkembangan pada remaja putri diperlukan pemenuhan kebutuhan energi dan zat gizi yang optimal. Oleh karena itu, pada kelompok usia ini perlu menjadi fokus perhatian dalam hal status gizi. Dengan demikian, remaja putri perlu mengkonsumsi makanan yang seimbang agar terpenuhinya kebutuhan metabolisme tubuh yang tinggi (Suhartini & Ahmad, 2018). Asupan energi merupakan jumlah total zat gizi yang didapatkan dari makanan dan minuman setiap harinya. Zat gizi ini sangat penting untuk memberikan energi yang dibutuhkan tubuh agar berfungsi dengan baik (Serly et al., 2021). Asupan energi pada remaja putri dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Jika asupan energi kurang dari kecukupan energi yang diperlukan maka cadangan energi yang tersimpan dalam otot akan dimanfaatkan oleh tubuh dan apabila berlangsung dengan waktu yang lama akan menyebabkan penurunan berat badan dengan keadaan gizi kurang yang berakibat terhambatnya proses tumbuh kembang. Sedangkan asupan energi yang dikonsumsi melebihi kecukupan dapat menyebabkan berat badan naik dan jika terus berlanjut akan mengakibatkan obesitas dan resiko penyakit degeneratif (Sutrio, 2017).

Asupan zat gizi yang seimbang dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang terhadap bentuk tubuhnya. Namun pada kenyataan yang sebenarnya, hanya sedikit remaja yang bisa menerima proses perkembangan pada perubahan fisik tubuhnya dan menimbulkan perasaan tidak puas terhadap penampilan fisiknya (Mulyati et al., 2019). Remaja putri yang mempunyai ketidakpuasan dalam bentuk fisiknya cenderung memiliki perilaku makan dengan membatasi makanan yang akan dikonsumsi, serta melakukan diet yang sangat ketat dan tidak memperhatikan asupan gizi sehingga kebutuhan gizi tidak terpenuhi atau dapat juga mengkonsumsi makanan secara berlebihan karena merasa tidak cukup puas akan bentuk tubuh yang dimilikinya (Ningrum et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan sebelumnya pada tanggal 2 November 2024 terhadap 20 siswi Jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan, diperoleh sebanyak 10 siswi (50%) memiliki status gizi baik, sebanyak 6 siswi (30%) memiliki status gizi lebih, sebanyak 3 siswi (15%) memiliki status gizi obesitas dan sebanyak 1 siswi (5%) memiliki status gizi kurang. Sedangkan hasil observasi terhadap *body image* juga dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang menunjukkan yaitu sebanyak 17 siswi (85%) memiliki *body image* negatif dan 3 siswi (15%) memiliki *body image* positif. Pemilihan subjek pada remaja putri jurusan kecantikan ini dikarenakan banyaknya siswi yang masih memiliki *body image* negatif yang seringkali merasa tidak puas akan penampilan fisiknya, sehingga adanya keinginan melakukan berbagai macam cara untuk mengubah bentuk tubuh yang menurutnya ideal. Salah satunya yaitu melakukan diet ketat dengan pola makan

yang tidak seimbang sehingga terjadi pengurangan asupan energi yang seharusnya diperlukan oleh tubuh. Jika hal ini terus berlanjut maka akan mempengaruhi status gizi pada remaja putri.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**Hubungan *Body Image* dan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Siswi Jurusan Kecantikan di SMK Negeri 10 Medan**”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tingginya prevalensi status gizi lebih
2. Kurangnya tingkat kepuasan diri remaja putri terhadap persepsi *body image*.
3. Kurangnya kecukupan asupan energi pada remaja putri.
4. 6 dari 20 siswi (30%) di SMK Negeri 10 Medan memiliki status gizi lebih.
5. 17 dari 20 siswi (85%) di SMK Negeri 10 Medan memiliki *body image* yang negatif.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Body image* dibatasi pada pengukuran dengan menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS).
2. Asupan energi dibatasi dengan menggunakan *Food Recall* 2x24 jam.
3. Penilaian status gizi dibatasi berdasarkan hasil pengukuran antropometri IMT/U (Indeks Massa Tubuh).
4. Subjek yang akan diteliti dibatasi pada seluruh siswi jurusan kecantikan SMK Negeri 10 Medan.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan?
2. Bagaimana *body image* siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan?
3. Bagaimana asupan energi siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan?
4. Bagaimana status gizi siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan?
5. Bagaimana hubungan *body image* dengan status gizi siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan?

6. Bagaimana hubungan asupan energi dengan status gizi siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan?
7. Bagaimana hubungan *body image* dan asupan energi dengan status gizi siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan.
2. *Body image* siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan.
3. Asupan energi siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan.
4. Status gizi siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan.
5. Hubungan *body image* dengan status gizi siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan.
6. Hubungan asupan energi dengan status gizi siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan.
7. Hubungan *body image* dan asupan energi dengan status gizi siswi jurusan kecantikan di SMK Negeri 10 Medan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan ilmu pengetahuan terkhususnya dalam bidang gizi untuk remaja putri serta memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara *body image*, asupan energi terhadap status gizi bagi remaja putri. Selain itu, dapat meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya memiliki *body image* yang positif dan menjaga kecukupan asupan energi untuk mendukung status gizi yang optimal sehingga dapat mencegah masalah gizi serta gangguan makan pada remaja putri. Bagi pihak sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna untuk membuat program pendidikan dan penyuluhan mengenai gizi yang lebih relevan dengan kebutuhan siswi remaja putri pada jurusan kecantikan.

