

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa perkembangan yang penting dalam hidup individu, dimana seseorang beralih dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Rentang usia remaja menurut WHO (*World Health Organization*), 2015 yaitu berusia 10-19 tahun. Remaja tidak lagi dalam kelompok anak-anak, namun juga tidak dapat dikatakan ke dalam kelompok dewasa (Hamdanah & Surawan, 2022). Pada fase ini remaja akan banyak mengalami perubahan diantaranya perubahan biologis, fisik, emosional, sosial, serta kognitif. Perubahan yang dialami oleh remaja ini akan memengaruhi perasaan, persepsi, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar. Selain itu perubahan-perubahan ini juga menyebabkan terjadinya peningkatan kebutuhan gizi bagi remaja (Rahayu *et al.*, 2023).

Pada masa pubertas remaja putri lebih sering mengalami perubahan fisik yang tidak ideal dan juga banyak menyimpan lemak, tidak seperti remaja laki-laki yang menghadapi perubahan fisik yang mengarah lebih ideal karena saling berkesinambungan dengan bertambahnya jaringan tubuh dan massa otot oleh karena itu remaja perempuan memiliki persentase lemak tubuh dua kali lipat jika dilakukan perbandingan dengan persentase lemak tubuh laki-laki (Rahayu *et al.*, 2023). Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja ini terutama remaja putri akan sangat sering menghadapi berbagai masalah kesehatan termasuk salah satunya

adalah masalah status gizi oleh karena itu remaja memerlukan perhatian khusus terhadap status gizinya agar tercapai derajat kesehatan yang optimal.

Status gizi adalah keseimbangan antara asupan gizi dari makanan dan kebutuhan gizi untuk tujuan mempertahankan fungsi dan metabolisme tubuh. Kecukupan gizi setiap individu berbeda-beda dilihat dari usia, berat dan tinggi badan, jenis kelamin, aktivitas fisik, serta kondisi kesehatan dan penyakit (BPOM, 2014). Begitupula pada kalangan remaja, perbedaan asupan dan kebutuhan gizi yang masuk ke dalam tubuh remaja sangat mempengaruhi status gizi remaja tersebut. Untuk itu perlu memperhatikan asupan gizi yang masuk serta kebutuhan gizi yang dibutuhkan remaja untuk mencapai status gizi yang optimal. Status gizi yang baik ditentukan oleh asupan makanan sehari-hari (Sohorah, 2024). Jika asupan yang masuk sudah memenuhi standar gizi seimbang maka status gizi yang baik akan tercapai. Namun sebaliknya jika asupan gizi dengan kebutuhan gizi tidak seimbang akan terjadi masalah gizi yang berdampak negatif pada kesehatan dan gizi remaja sehingga remaja dapat memiliki status gizi kurang atau bahkan obesitas (Tampang *et al.*, 2024). Saat ini kelebihan dan kekurangan gizi menjadi masalah yang buruk bagi penderitanya. Salah satu dampak akibat kekurangan gizi adalah anemia sedangkan kelebihan gizi mengakibatkan obesitas.

Berdasarkan laporan *Development Initiatives Research Poverty*, 2018 menyatakan secara global, sebanyak 15,1% remaja mengalami obesitas dan 5,7% mengalami berat badan kurang. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi status gizi remaja di Indonesia menurut IMT/U pada umur 16-18 tahun terdapat 1,7% sangat kurus, 6,6% kurus, 79,6% normal, 8,8% lebih, dan 3,3%

obesitas. Sedangkan prevalensi status gizi remaja menurut IMT/U pada umur 16-18 tahun di Provinsi Sumatera Utara terdapat 0,5% sangat kurus, 0,4% kurus, 84,7% normal, 8,6% gizi lebih dan 2,2% obesitas. Data prevalensi tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat prevalensi status gizi remaja yang tidak normal di Sumatera Utara (Kemenkes RI, 2023). Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Gracia *et al.*, 2025) pada remaja putri SMP Negeri 2 Laubaleng Kabupaten Karo, Sumatera Utara bahwa sebanyak 41 responden 36,5% mengalami gizi kurang atau kurus, 46,4 % dengan status gizi baik atau normal, 12,2 % gizi lebih atau gemuk dan 4,9% responden obesitas. Status gizi seseorang terutama remaja putri sangat dipengaruhi berbagai faktor termasuk asupan makan dan aktivitas fisik, serta dapat berdampak pada persepsi citra tubuh remaja itu sendiri (Damayanti, 2022).

Citra tubuh merupakan sikap ataupun tindakan yang mengarah pada penilaian seseorang terhadap penampilan fisiknya, serta pengalaman individu dalam bentuk persepsi atau pikiran tentang bentuk dan berat badan mereka (Ataria. *et al.*, 2021). Remaja putri merupakan individu yang sangat memperhatikan penampilannya termasuk bentuk tubuhnya. Remaja putri akan sangat terobsesi dengan bentuk tubuhnya dan melakukan apapun agar citra tubuhnya sesuai dengan citra tubuh yang diinginkannya. Penelitian yang dilakukan oleh (Amir *et al.*, 2023) pada remaja di SMA 4 Maros Kabupaten Maros dengan total sampel sebanyak 165 didapatkan bahwa sebanyak 51,5% remaja putri memiliki citra tubuh negatif dan 48,5% memiliki citra tubuh positif. Hasil uji statistik yang didapatkan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA 4 Maros Kabupaten Maros.

Beberapa faktor faktor yang menjadi pengaruh citra tubuh adalah persepsi gemuk ataupun kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu. Persepsi gemuk ataupun kurus individu terhadap tubuhnya akan menimbulkan hasrat untuk menjaga asupan makan atau pola makan seperti melakukan diet (Fauziah *et al.*, 2021). Namun diet yang dilakukan oleh remaja terutama remaja putri seringkali kurang tepat bahkan sampai mengurangi asupan makanannya sehingga makanan yang masuk tidak seimbang dan akan berdampak pada status gizi remaja putri itu sendiri karena asupan makanan seperti zat gizi makro yang sangat dibutuhkan oleh tubuh tidak seimbang baik itu lebih maupun kurang (Dewi *et al.*, 2024).

Zat gizi makro atau *makro nutrient* antara lain karbohidrat, protein, dan lemak adalah zat gizi utama yang memiliki fungsi sangat penting bagi tubuh dan pemenuhan zat gizi ini harus optimal sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Dewi *et al.*, 2024). Asupan zat gizi makro yang maksimal sejalan dengan status gizi yang optimal pula (Rahmah *et al.*, 2024). Masalah gizi yang terjadi pada remaja disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan zat gizi dengan kebutuhan yang dianjurkan, hal ini dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Remaja cenderung memiliki kebutuhan gizi yang relatif besar dengan usia lainnya karena remaja berada dalam masa pertumbuhan menuju dewasa.

Berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi) 2019 didapatkan bahwa remaja putri usia 16-18 tahun memiliki kebutuhan energi sebesar 2100 kkal, protein 65 g, lemak 70 g, dan karbohidrat 300 g. Asupan zat gizi dan kebutuhan zat gizi yang

tidak seimbang terjadi karena pemahaman dan perilaku yang salah mengenai gizi sehingga menimbulkan masalah status gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Gracia *et al.*, (2025) terdapat asupan zat gizi makro yang didapatkan dari rata-rata asupan selama 3 minggu dengan sampel sebanyak 41 terdapat asupan karbohidrat sangat kurang sebanyak 14,7% responden, kurang sebanyak 41,4%, cukup sebanyak 36,6, dan lebih sebanyak 7,3%. Asupan protein sangat kurang sebanyak 17,1%, kurang sebanyak 39,1%, cukup sebanyak 34,1% dan lebih sebanyak 9,7%. Asupan lemak sangat kurang sebanyak 17,1%, kurang sebanyak 41,4%, cukup sebanyak 34,2% dan lebih sebanyak 7,3%. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi karbohidrat protein dan lemak dengan status gizi pada remaja putri di SMP N 2 Laubaleng Kabupaten Karo.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada Januari 2025 pada 15 siswi di SMA N 1 Silima Pungga Pungga dengan melakukan pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U didapatkan 4 orang (26,6%) dengan status gizi kurang, 8 orang (53,3%) gizi baik dan 3 orang (20%) gizi lebih. Berdasarkan hasil wawancara dan kuesioner citra tubuh terdapat 40% siswi dengan citra tubuh negatif dan 60% dengan citra tubuh positif. Berdasarkan hasil *food recall* 1 x 24 jam pada siswi terdapat remaja putri dengan asupan karbohidrat kurang sebanyak 2 orang (13,3%), baik 8 (53,3%), dan lebih sebanyak 5 (33,3%) siswi. Asupan protein kurang sebanyak 6 (40%) siswi, normal 8 (53,3%) siswi, dan lebih 1 (6,6%) siswi. Asupan lemak kurang 2 (13,3%), baik 7 (46,6%) dan lebih 6 (40%).

Dari latar belakang masalah diatas, maka penulis tertarik untuk membahas dan meneliti secara ilmiah mengenai “Hubungan Citra Tubuh dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA N 1 Silimaa Pungga Pungga”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, sehingga indentifikasi masalah yang dapat dijadikan bahan penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Tingginya persepsi citra tubuh negatif pada remaja putri yaitu sebesar 49%.
2. Terdapat asupan zat gizi makro yang kurang pada remaja putri yakni, karbohidrat kurang sebesar 37,07%, protein sangat kurang (24,47%) dan kurang (38,20%) dan asupan lemak kurang sebanyak 31,46%.
3. Adanya masalah status gizi kurang 26,97%, lebih 11,24%, obesitas 4,49% pada remaja putri.
4. Terdapat remaja putri yang memiliki citra tubuh negatif juga memiliki masalah status gizi kurang, lebih dan obesitas.
5. Terdapat remaja putri yang memiliki masalah asupan zat gizi makro (karbodidrat, protein dan lemak) juga memiliki masalah status gizi kurang, lebih dan obesitas.

1.3 Pembatasan Masalah

Supaya penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud oleh peneliti, maka penelitian ini membatasi ruang lingkup dibahas yakni:

1. Citra tubuh dibatasi pada citra tubuh negatif dan positif.

2. Asupan zat gizi makro dibatasi pada konsumsi zat gizi makro yaitu karbohidrat, lemak, dan protein.
3. Status gizi dibatasi pada status gizi normal dan tidak normal.
4. Subjek penelitian dibatasi pada remaja putri berusia 16-18 thn yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi di SMA N 1 Silima Pungga Pungga.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan didapatkan rumusan masalah penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran umum karakteristik remaja putri di SMA N 1 Silima Pungga Pungga.
2. Bagaimana citra tubuh remaja putri di SMA N 1 Silima Pungga Pungga.
3. Bagaimana asupan zat gizi makro remaja putri di SMA N 1 Silima Pungga Pungga.
4. Bagaimana status gizi remaja putri di SMA N 1 Silima Pungga Pungga.
5. Bagaimana hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA N 1 Silima Pungga Pungga.
6. Bagaimana hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri di SMA N 1 Silima Pungga Pungga.
7. Bagaimana hubungan citra tubuh dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri di SMA N 1 Silima Pungga Pungga.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Menganalisis tentang adanya hubungan citra tubuh dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri.

1.5.2 Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui gambaran umum karakteristik remaja putri.
2. Mengetahui citra tubuh remaja putri.
3. Mengetahui asupan zat gizi makro remaja putri.
4. Mengetahui status gizi remaja putri.
5. Mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri.
6. Mengetahui hubungan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri.
7. Mengetahui hubungan citra tubuh, asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Bagi Responden

Memberikan edukasi dan informasi pada remaja putri mengenai hubungan citra tubuh dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri untuk mempertahankan tubuh yang ideal dengan cara yang sehat dan status gizi yang normal

1.6.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Memperluas dan meningkatkan pengetahuan dan juga pemahaman mengenai masalah kesehatan yang sering terjadi di masyarakat terutama masalah status gizi remaja putri.

1.6.3 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat memperkaya studi, kesehatan masyarakat dan dapat menjadi dasar untuk mengatasi masalah gizi siswa, sumber informasi dan wacana bacaan yang dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya.

1.6.4 Bagi Masyarakat Umum

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat umum baik itu orangtua dari remaja itu sendiri dan orang lain yang dapat mempengaruhi remaja putri untuk dijadikan acuan dalam mengetahui hubungan citra tubuh dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja putri.