

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan kelompok usia yang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, serta perkembangan psikologis yang pesat. Perkembangan fisik yang dialami oleh remaja meliputi bertambahnya berat badan, bertambahnya tinggi badan, dan bentuk tubuh yang berubah. Pada perkembangan psikologis terdapat perubahan terhadap aspek emosional, kognitif, dan sosial (Dianningrum & Satwika, 2021). 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).

Permasalahan gizi yang umum dialami remaja meliputi kekurangan zat gizi serta kelebihan berat badan. Masalah gizi kurang terjadi ketika asupan energi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan tubuh dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Kondisi ini membuat remaja lebih rentan terkena infeksi, mengalami penurunan kemampuan konsentrasi, mudah merasa lelah, serta berkurangnya aktivitas dan tidak berenergi. Sementara itu, ketika asupan energi seseorang lebih besar daripada energi yang dikeluarkan maka akan mengalami gizi lebih (Fikawati, 2017). Penyebab lain yang dapat menimbulkan masalah gizi kurang disebabkan oleh kemiskinan, kurangnya persediaan pangan, kurang baiknya kualitas lingkungan, kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi, menu

makanan yang tidak seimbang dan kesehatan. Sedangkan masalah gizi lebih dapat disebabkan karena kemajuan ekonomi pada sebagian masyarakat yang disertai dengan kurangnya pengetahuan gizi dan menu makanan yang tidak seimbang, dan kesehatan (Mardalena & Suryani, 2016).

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).

Status gizi remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja adalah *body image*, hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Bimantara et al, (2019) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan status gizi. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki oleh seseorang mengenai perasaan puas atau tidak puas terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian negatif ataupun positif pada dirinya tersebut (Rombe, 2013). Selain itu, *Body image* dapat

terjadi akibat persepsi yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini yang menyebabkan sebagian besar remaja melakukan berbagai cara yang tidak sehat demi mencapai kepuasannya (Nomate et al, 2017).

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).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan pada februari 2026 pada 17 Remaja putri kelas sains 3 di MAN I Medan, didapatkan bahwa hasil penilaian *body image* menggunakan kuesioner BSQ-16 terdapat 8 siswi (47,1%) memiliki *body image* negatif dan 9 siswi (52,9%) memiliki *body image* positif. Hasil dari perhitungan status gizi sesuai indeks massa menurut usia (IMT/U) didapatkan 4 siswi (23,5%) gizi kurang, 6 siswi (35,3%) gizi baik dan 7 siswi (41,2%) gizi lebih. Pemilihan subjek pada remaja putri hal ini dikarenakan mereka merasa berat badan yang kurang, merasa kurang berisi, ada juga yang merasa berat badan

berlebih dan tidak percaya diri karena adanya lipatan perut dan paha yang besar. Berdasarkan uraian tersebut maka daripada itu saya tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **"Hubungan *Body image* dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di MAN 1 Medan"**.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

1. Tingginya prevalensi status gizi kurang dan gizi lebih pada remaja putri.
2. Kurangnya tingkat kepuasan diri remaja putri terhadap persepsi *body image*.
3. Kurangnya pemahaman remaja putri tentang pentingnya *body image* positif.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. *Body image* dibatasi pada pengukuran dengan menggunakan *body shape questionnaire* (BSQ-16).
2. Penilaian status gizi dibatasi berdasarkan hasil pengukuran Antropometri IMT/U (Indeks Massa Tubuh).
3. Subjek yang akan diteliti dibatasi pada remaja putri kelas XI di MAN 1 Medan.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana karakteristik remaja putri di MAN 1 Medan?
2. Bagaimana *body image* pada remaja putri di MAN 1 Medan?
3. Bagaimana status gizi pada remaja putri di MAN 1 Medan?

4. Bagaimana hubungan *body image* dengan status gizi pada remaja putri di MAN 1 Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui karekteristik remaja putri di MAN 1 Medan
2. Mengetahui *body image* remaja putri di MAN 1 Medan
3. Mengetahui status gizi remaja putri di MAN 1 Medan
4. Mengetahui hubungan antara *body image* dengan status gizi remaja putri di MAN 1 Medan

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan peningkatan pengetahuan gizi bagi remaja. selain itu, memberikan informasi mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan *body image*. Sehingga remaja putri dapat memahami tentang *body image* yang tepat dan pemenuhan status gizi dengan baik dan benar.