

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah kesehatan adalah masalah yang sangat penting dan selalu menjadi topik pembicaraan yang tak henti-henti. Kesehatan menjadi hal yang paling penting dalam mendukung kehidupan manusia. Gizi merupakan bagian dari sektor kesehatan yang penting dan mendapat perhatian serius dari pemerintah. Gizi yang baik merupakan pondasi bagi kesehatan masyarakat. Masalah kesehatan sering diremehkan orang demi kesenangan sementara, apalagi pada remaja. (Purwaningrum, 2008)

Pada masa remaja terjadi perubahan yang sangat berarti baik secara fisik maupun psikologi diantaranya terjadi proses pertumbuhan yang cepat sehingga kebutuhan zat gizi remaja perlu mendapat perhatian. Perubahan fisik ini akan membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuhnya. Remaja sering merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Bentuk tubuh merupakan hal yang sangat penting bagi remaja putri karena kemungkinan menjadi penyebab penurunan kepercayaan diri (Rahayu dan Dieny, 2012).

Kepuasan terhadap bentuk tubuh dikenal dengan *body image*. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pada remaja dengan menganggap tubuhnya terlalu gemuk membuat remaja melakukan upaya penurunan berat badan dengan cara yang salah dan tidak sesuai dengan prinsip-prinsip gizi, Mereka sering melakukan eksperimen bersifat *extreme* agar tubuhnya terlihat ideal dan menarik tanpa memperhitungkan apakah itu akan mengganggu aktivitas atau kesehatan diri mereka (Widianti, 2012).

Kebiasaan diet tidak terkontrol yang kerap dilakukan oleh remaja seperti memaksa untuk mengurangi dan membatasi konsumsi jumlah dan jenis makanan tertentu yang menyebabkan ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhannya. Sehingga hal tersebut akan mempengaruhi status gizi, menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka

penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah, dan terhambatnya organ reproduksi (Soekirman, 2006).

Pada remaja putri keinginan untuk kurus telah dimulai sejak kelas 3 SMP (40%) dan 79% pada kelas 3 SMU. Remaja putri yang telah melakukan penurunan berat badan sebesar 28% pada kelas 3 SMP dan 59,9% pada kelas 3 SMU. Hal yang sama terjadi pada remaja putra, keinginan untuk kurus 31-41% dan 31% telah mencoba untuk menurunkan berat badan. Dari survei ini terlihat bahwa semakin bertambah umur remaja, semakin besar keinginan untuk tampil menarik dengan melakukan berbagai cara untuk mengurangi berat badan (Emilia, 2009).

Berdasarkan hasil analisis Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, secara nasional prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Prevalensi gemuk pada remaja adalah 10,8% yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk. Prevalensi kurang konsumsi sayur dan buah untuk kelompok usia diatas 10 tahun mencapai 93,5% sedangkan untuk Provinsi Jawa Timur menunjukkan prevalensi hampir mencapai 90%. Permasalahan lain yang dihadapi anak usia sekolah adalah masih rendahnya konsumsi energi dan protein dibawah kebutuhan minimal, yaitu sebesar 44,4% dan 30,6%.

Berdasarkan data hasil pendahuluan yang dilakukan pada siswa MTs Pembangunan Syarif Hidayatullah UIN Jakarta didapatkan 52,5% siswa memiliki pola konsumsi makanan tidak beranekaragam, 50% siswa kecukupan energi kurang sesuai dengan AKG, 50% siswa kecukupan karbohidrat kurang dari setengah kebutuhan energi, 80% siswa kebutuhan lemak lebih dari 25% kebutuhan energi, dan 82,5% siswa kebutuhan zat besi kurang dari AKG. Dari data tersebut didapatkan 63% siswa memiliki pola konsumsi kurang sesuai dengan PGS. Hal ini menunjukkan karena belum adanya edukasi secara langsung tentang gizi seimbang pada remaja (Sari D.M, 2014).

Pengetahuan tentang gizi dan *body image* sangat diperlukan oleh masyarakat, khususnya remaja. Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi

dari makanan yang dikonsumsi. Dengan sikap dan perilaku makan yang kurang baik akan mengakibatkan status gizi yang kurang bagi remaja tersebut.

SMP Negeri 3 Kota Malang merupakan salah satu SMP unggulan dan favorit di Kota Malang. SMP Negeri 3 Kota Malang memiliki semboyan, brand serta visi dan misi yang diterapkan untuk menghasilkan generasi muda menjadi lulusan terbaik dan berkualitas terbukti dari pencapaian prestasi sekolah, prestasi siswa bidang akademik maupun non akademik. Jika pola makan dan perilaku makan siswa tidak seimbang, maka dapat berpengaruh pada status gizi siswa dan menyebabkan masalah gizi yang dapat mengganggu proses pencapaian prestasi tersebut. Oleh karena itu kesehatan serta status gizi siswa remaja perlu diperhatikan. Pada studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan hasil bahwa di kelas VII.4 terdapat 1 orang dengan status gizi kurus, 23 orang normal, 5 orang gemuk dan 5 orang obesitas.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui “Hubungan *Body image* dengan Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi (Protein, Karbohidrat Dan Lemak) dan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang”

B. Rumusan Masalah

Uraian ringkas dalam latar belakang masalah diatas memberi dasar bagi peneliti untuk merumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan *body image* dengan tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, karbohidrat dan lemak) dan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *body image* dengan tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, karbohidrat dan lemak) dan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui *body image* remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang
- b. Mengetahui tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, karbohidrat dan lemak) remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang
- c. Mengetahui status gizi remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang
- d. Mengetahui hubungan *body image* dengan tingkat konsumsi energi remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang
- e. Mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang
- f. Mengetahui hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini untuk memberikan informasi dan tambahan pengetahuan mengenai hubungan *body image* dengan tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, karbohidrat dan lemak) dan status gizi remaja.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Ilmu yang diperoleh dalam proses penelitian dapat menambah pengalaman serta wawasan baru dan dapat di aplikasikan dalam masyarakat.

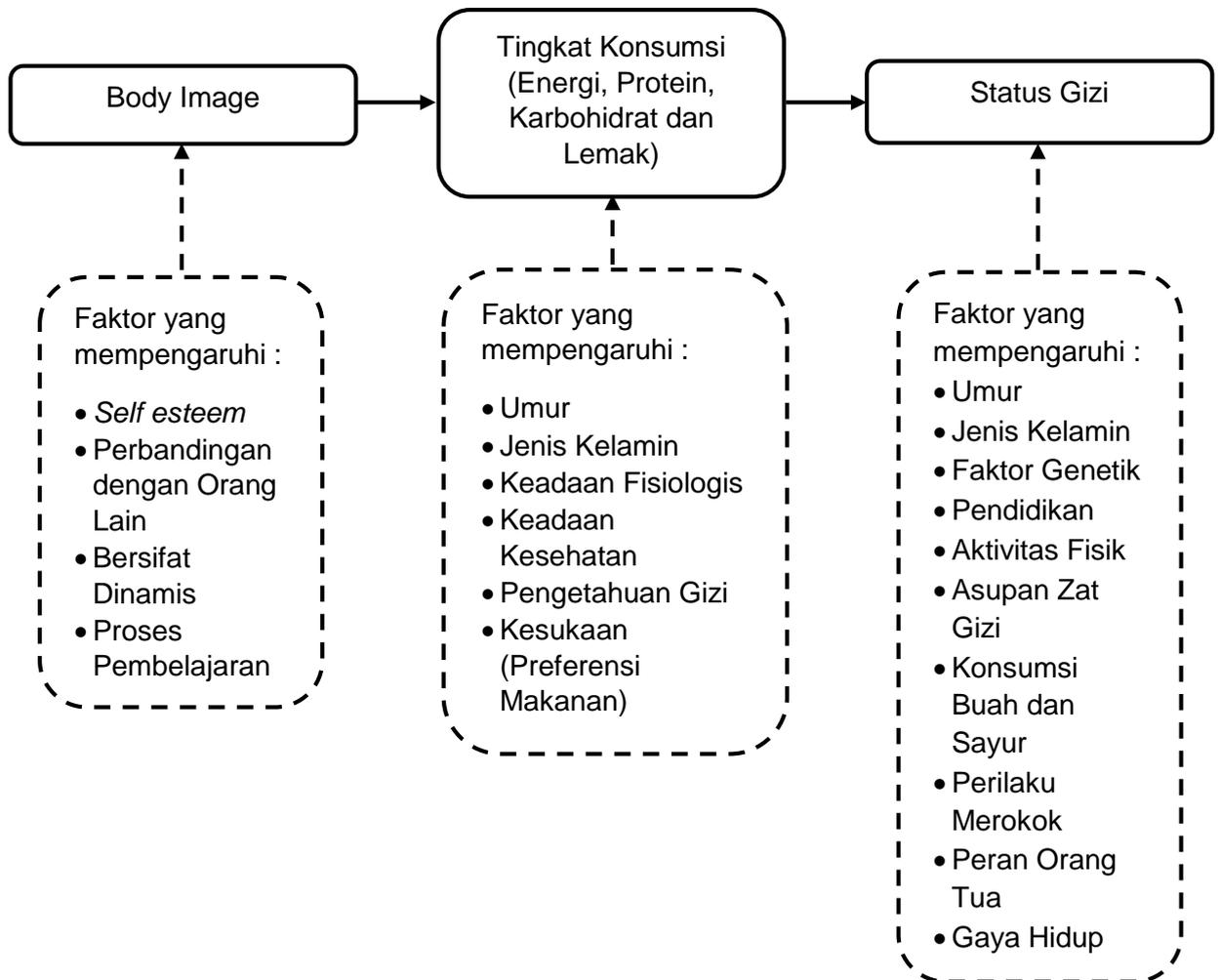
b) Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan tentang pentingnya *body image*, tingkat konsumsi dan status gizi sehingga dapat mencegah timbulnya masalah gizi pada remaja khususnya siswa. Selain itu juga bisa memudahkan guru UKS untuk memantau dan memperhatikan siswa-siswa yang diketahui memiliki resiko mengalami masalah gizi.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk melakukan kajian yang lebih mendalam terkait *body image*, tingkat konsumsi dan status gizi remaja.

E. Kerangka Konsep



F. Hipotesis Penelitian

- Ada hubungan *body image* dengan tingkat konsumsi energi remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang
- Ada hubungan *body image* dengan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang
- Ada hubungan tingkat konsumsi energi dengan status gizi remaja di SMP Negeri 3 Kota Malang