

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan tahap perubahan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut *World Health Organization (WHO)* (2020), Remaja merupakan individu yang berusia 10-19 tahun. Menurut BKKBN (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana), kelompok usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (BKKBN, 2020).

Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat penduduk remaja di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2021 sebanyak 2.610.767 jiwa dengan kategori remaja (usia 15-24), yang terdiri dari 1.343.060 remaja laki-laki dan 1.267.707 remaja perempuan. Distribusi usia penduduk akan berubah dan akan terjadi peningkatan jumlah remaja (Badan Pusat Statistik, 2021).

Masa remaja adalah masa penting yang mempengaruhi kesehatan dan perilaku terkait gizi. Remaja yang termasuk dalam kelompok rawan masalah gizi, baik remaja laki-laki maupun perempuan menghadapi banyak masalah kesehatan dan gizi. Remaja berisiko mengalami masalah gizi karena tiga alasan. Pertama, pertumbuhan dan perkembangan remaja yang pesat membutuhkan energi dan nutrisi yang lebih banyak. Kedua, kebutuhan energi dan nutrisi juga meningkat selama olahraga, alkoholisme, kecanduan narkoba, dan kehamilan. Ketiga, perubahan pola hidup dan pola makan remaja mempengaruhi asupan energi dan zat gizi remaja. Banyak remaja yang makan berlebihan dan kemudian mengalami obesitas karena pola hidup tidak sehat dan kurangnya pemahaman kesehatan (Arisman, 2010).

Masalah gizi pada remaja dapat dikategorikan menurut umur dan jenis masalah di tingkat nasional. Menurut pengelompokan usia pada remaja 13-15 tahun dan 16-18 tahun, sedangkan menurut sifat masalahnya dapat dibedakan menjadi masalah gizi kurang dan gizi lebih. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa gizi kurang pada usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 8,7% dan gizi lebih sebesar 16%. Prevalensi gizi kurang pada usia 16-18 tahun adalah 8,1% dan gizi lebih 13,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018, indeks status gizi remaja usia 13-15 tahun di Kota Medan adalah gizi kurang 8,12% dan gizi lebih 22,29%. Angka ini lebih tinggi dari status gizi Sumut yang gizi kurang 7,3% dan gizi lebih 17,7%. Tingkat status gizi penduduk usia 16-18 tahun di kota Medan adalah gizi kurang 3,63% dan gizi lebih 15,92%. Sementara itu, status gizi Sumut adalah gizi kurang 5,1% dan gizi lebih 14,9%. Meskipun prevalensi gizi kurang masih lebih rendah dibandingkan Sumatera Utara, prevalensi gizi lebih lebih tinggi 1,02% di Sumatera Utara (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu: faktor keturunan, orang tua yang kelebihan berat badan (*overweight*) bisa saja diwariskan kepada anaknya, atau sebaliknya. Banyaknya asupan makanan dan zat gizi akan dipengaruhi oleh faktor gaya hidup (*lifestyle*), antara lain *body image* (citra tubuh) dan tingkat aktivitas fisik. Faktor lingkungan, seperti media, dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap bagaimana remaja mengubah sikapnya, yang pada gilirannya mempengaruhi seberapa banyak makanan dan gizi yang mereka konsumsi (Marmi, 2013).

Masa remaja adalah masa perubahan, termasuk perubahan mental, fisik emosional, dan sosial. Remaja lebih tertarik pada bentuk tubuh karena perubahan fisik yang mereka alami. Kebiasaan makan sehari-hari, seperti membatasi asupan makanan agar tidak kelebihan berat badan, berdampak signifikan pada perkembangan tubuh ideal. Karena ukuran tubuhnya yang tidak sesuai dengan ukuran tubuh yang ideal, tidak jarang remaja merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya, terutama jika menyangkut citra tubuh atau persepsi tentang bentuk tubuh (Astini et al., 2021).

Kebanyakan remaja ingin mengatur pola makannya agar menjadi lebih ramping dan tinggi terutama remaja perempuan. Perubahan terkadang dapat berdampak negatif, membuat remaja melakukan perilaku tidak tepat dalam upaya mencapai bentuk tubuh ideal dengan menghindari makanan seimbang. Remaja juga rentan terhadap pengaruh teman sebaya dan media sosial, yang membuat mereka cenderung terlibat dalam perilaku tidak sehat atau mempercayai informasi palsu tentang gizi dan kesehatan (*hoaks*). Misalnya, makan jajanan populer tapi tidak sehat, mengikuti diet selebritis, atau kurang gerak karena terlalu sering bermain video game (Astini et al., 2021).

Status gizi remaja dapat memburuk jika mereka mengonsumsi lebih sedikit nutrisi yang dianjurkan. Terbentuknya pola pikir berupa citra tubuh pada remaja juga menjadi penyebab kurang gizi sebagian besar remaja akibat pola makan yang salah. Karena citra tubuh merupakan faktor yang signifikan dalam status gizi seseorang, maka anggapan citra tubuh yang negatif akan berpengaruh pada status gizi remaja (Astini et al., 2021).

Seorang remaja yang memiliki citra tubuh positif terhadap dirinya akan lebih menghargai diri sendiri, bangga dan menerima bentuk tubuhnya, serta menolak *stereotype* negatif agar percaya diri dan nyaman dengan tubuhnya. Remaja dengan *body image* negatif menjadi lebih peduli dengan bentuk tubuhnya, sulit menerima dirinya apa adanya, dan menjadi individu yang tidak puas. Ketidaknyamanan remaja terhadap tubuhnya, rendahnya harga diri, kecemasan, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan frustrasi terhadap diri sendiri secara langsung menyebabkan tekanan emosional yang secara serius mempengaruhi citra tubuh kita (Alidia, 2018).

Menurut penelitian Wati dan Sumarmi (2017), remaja dengan status gizi pada kelompok obesitas dapat merasa tidak puas dengan tubuhnya. Pesimisme, kecemasan, dan perasaan tidak menarik semuanya terkait dengan citra tubuh negatif. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif sering melakukan aktivitas yang berhubungan dengan diet. Citra tubuh negatif meningkat dengan status gizi yang buruk. Semakin positif citra tubuh seseorang maka semakin baik status gizi seseorang.

Dalam penelitian Prisilia et al. (2019), 56,5% dari 262 responden memiliki *body image* yang positif. Hal ini menunjukkan bahwa siswa di SMA Yayasan Pupunuk Kaltim Bontang merasa puas dengan bentuk tubuhnya yang sekarang, namun masih ada siswa yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Dalam penelitian yaitu penelitian Hendarini (2018), 51,5% dari 229 responden menyatakan memiliki pendapat negatif tentang penampilan mereka sendiri.

Remaja yang mengonsumsi nutrisi dan energi dalam jumlah yang tidak mencukupi dapat berjuang melawan malnutrisi. Menurut data di Indonesia saat ini,

Mayoritas remaja melewati sarapan, lebih dari setengahnya melewati sarapan di rumah, dan lebih dari sepertiga remaja kurang mengonsumsi buah sekali dalam sebulan. Remaja harus dapat mengatur jadwal makannya dengan baik dan selalu mengonsumsi makanan sehat yang bervariasi agar dapat menjalani hidup yang sehat dan memuaskan (Kartika et al., 2021).

Dalam ajaran Islam selalu dihibau agar umat Islam mencermati makanan yang dikonsumsi karena makanan yang halal dan bergizi juga akan berdampak positif bagi kesehatan masyarakat. Selain itu, hal ini sering dibahas dalam Al-Qur'an dan Hadits. Menurut Islam, makanan harus memenuhi dua syarat yaitu harus halal dan thayyib (QS. Al-Baqarah: 168). Halal mengacu pada tidak adanya bahan-bahan yang diharamkan, seperti daging babi, darah, daging bangkai, dan hewan yang disembelih yang tidak menyebut nama Allah SWT. Thayyib, sebaliknya, mengacu pada sesuatu yang baik dan bermanfaat bagi kesehatan seseorang dan tidak menimbulkan efek negatif apapun bila dikonsumsi baik secara sementara maupun permanen (Baihaki, 2017).

Islam tidak hanya mengajak umat Islam untuk memakan makanan yang halal dan thayyib, tetapi juga menganjurkan mereka untuk makan makanan bergizi yang baik untuk tubuh dan kesehatan mereka. Dalam Islam, makanan bergizi dianjurkan tidak hanya dari segi halal dan haram, tetapi juga dari segi kuantitas dan kualitas serta ukuran porsi. Makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral dianggap bergizi. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya, manusia diharuskan makan tiga kali sehari. Jika sebelumnya harus makan nasi, kini bisa menggantinya dengan roti gandum, sereal, dan makanan lain

seiring dengan perubahan gaya hidup. Pola makan remaja juga dipengaruhi oleh gaya hidup kontemporer (Baihaki, 2017).

Para remaja khususnya siswa sekolah menengah atas sering mengubah kebiasaan makan, membatasi apa yang dimakan, dan menjaga pola makan yang tidak menentu dalam upaya mencapai bentuk tubuh yang ideal. Karena masih dalam masa pertumbuhan, remaja biasanya memiliki kebutuhan gizi yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia lainnya. Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG), remaja perempuan usia 13-15 tahun harus mengonsumsi energi sebesar 2050 kkal, 65 g protein, 70 g lemak, dan 300 g karbohidrat, sedangkan usia 16-18 harus mengonsumsi energi 2100 kkal, 70 gr lemak, 65 gr protein, dan 300 gr karbohidrat. Remaja laki-laki usia 13 sampai 15 tahun harus mengonsumsi energi 2400 kkal, 70 gr protein, 80 gr lemak, dan 350 gr karbohidrat, sedangkan usia 16-18 harus mengonsumsi energi 2650 kkal, 75 gr protein, 85 gr lemak, dan 400 gr karbohidrat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 6 Medan dengan menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui status gizi pada 56 responden didapatkan hasil bahwa 5,36% status gizi sangat kurus, 19,64% kurus, 48,21% normal, 8,93% gemuk, dan 17,86% obesitas. Dari 10 siswa dengan status gizi kurang yang diwawancarai langsung, hampir semua siswa memiliki kebiasaan makan tidak teratur yang dapat menyebabkan masalah kesehatan. Ada 7 siswa yang memiliki jadwal makan yang tidak teratur dan makan lebih sedikit dalam sehari. Mereka sering mengabaikan kualitas dan kuantitas makanan, tidak makan buah dan sayur, serta mengonsumsi *fast food* dan *snack*.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam konteks permasalahan di atas, bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara citra tubuh dan pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa/siswi SMA Negeri 6 Medan.
- b. Mengidentifikasi citra tubuh siswa/siswi SMA Negeri 6 Medan.
- c. Mengidentifikasi pola makan siswa/siswi SMA Negeri 6 Medan.
- d. Mengukur status gizi siswa/siswi dengan indikator IMT/U.
- e. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi siswa/siswi SMA Negeri 6 Medan.
- f. Menganalisis hubungan pola makan dengan status gizi siswa/siswi SMA Negeri 6 Medan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Ilmiah

Untuk menyampaikan informasi lebih lanjut tentang hubungan antara citra tubuh dan pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan dan data penelitian dapat digunakan sebagai pemutakhiran data.

1.4.2 Manfaat Bagi Remaja

Untuk memberikan informasi kepada remaja agar tidak terpaku pada citra tubuh dan memahami pola makan dan status gizi agar status gizi tetap normal.

1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti

Untuk menambah kesadaran dan pemahaman tentang isu-isu seputar kesehatan masyarakat, khususnya yang berkaitan dengan gizi remaja. Selain itu, dapat menjadi sumber informasi baru bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian tambahan tentang hubungan antara citra tubuh dan pola makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 6 Medan.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN