

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Fase remaja merupakan tahap pergeseran dari usia kanak-kanak ke tahap kedewasaan (Ramanda et al., 2019). Dalam perspektif World Health Organization (WHO), fase remaja ditempatkan pada rentang usia 10-19 tahun. Di sisi lain, sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja dikategorikan dalam kelompok usia 10-18 tahun. Sebaliknya, BKKBN menjelaskan bahwa remaja mencakup kelompok usia 10-24 tahun yang belum terikat dalam pernikahan (BKKBN, 2020).

Menurut pernyataan World Health Organization (WHO) pada tahun 2014, sebanyak 1,2 miliar jiwa atau sekitar 18% dari populasi global, terdiri dari kelompok usia remaja. Populasi remaja berdasarkan data sensus penduduk tahun 2010 adalah 63,4 juta orang, atau sekitar 27% dari keseluruhan penduduk Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) penduduk remaja di Provinsi Sumatera Utara pada tahun 2021 dengan kategori remaja (usia 10-19 tahun) sebanyak 2.639.738 jiwa, yang terdiri dari 1.359.206 remaja laki-laki dan sebanyak 1.280.532 remaja perempuan (Badan Pusat Statistik, 2021).

Masa remaja disebut juga sebagai masa pubertas, pada masa ini remaja bertransformasi signifikan baik secara jasmani seperti perubahan struktur fisik, secara mental seperti perkembangan emosi dan pembentukan jati diri, serta secara intelektual, yaitu perubahan kapasitas berpikir seperti dalam proses pembelajaran,

ingatan, penalaran, pikiran dan bahasa. Remaja juga mengalami perkembangan pesat salah satunya dalam aspek kepribadian. Terdapat dua hal yang mempengaruhi proses perkembangan ini yaitu berasal dari dalam diri remaja dan lingkungan (Ramanda et al., 2019).

Perubahan fisik pada remaja menyebabkan mereka merasa tidak nyaman karena harus beradaptasi dengan perubahan alami yang dialami (Khasanah et al., 2022). Perkembangan emosi pada remaja umumnya menunjukkan intensitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan masa kanak-kanak, kondisi ini dipengaruhi oleh tekanan sosial yang dialami serta adaptasi terhadap situasi baru yang dihadapi. Perkembangan kognitif pada remaja terhadap pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan. Sedangkan perkembangan sosial pada remaja sangat dipengaruhi oleh pengaruh teman sebaya, sehingga remaja sangat menyadari penampilan fisik mereka menjadi hal yang sangat penting untuk diterima dalam kelompok sebaya (Eliska & Khairatunnisa, 2020).

Transformasi fisik yang dialami oleh remaja membuat gadis remaja cenderung lebih fokus pada penampilan fisiknya, sehingga sering kali mengurangi konsumsi makanan untuk menjaga agar berat badan tetap ideal (Wahyuni & Auriella, 2021). Pandangan seseorang terhadap bentuk tubuhnya sendiri dikenal sebagai citra tubuh. Saat ini, remaja putri mendambakan tampilan fisik atau bentuk tubuh yang dianggap ideal dan proporsional (Astini, 2021). Citra tubuh biasanya dialami oleh individu yang menganggap bahwa rupa fisik adalah aspek terpenting dalam kehidupan (Fitriani, 2020). Citra tubuh dapat dikategorikan menjadi dua yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif (Bimantara et al.,

2019). Mereka dengan citra tubuh yang positif cenderung menerima kondisi fisik mereka apa adanya, sementara mereka yang memiliki citra tubuh negatif sering merasa kurang puas dengan penampilan fisiknya. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh ini dapat memicu berbagai permasalahan pada remaja putri, termasuk yang memiliki keterkaitan perihal emosi dan mental serta perilaku, seperti melakukan diet yang tidak sehat serta mengadopsi pola makan yang kurang tepat.

Temuan dari studi yang dilakukan oleh Wulan (2020) menunjukkan sebanyak 59,2 % merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan sebanyak 40,8% merasa puas dengan bentuk tubuhnya. Serupa dengan penelitian Ayu (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 54,2% memiliki citra tubuh negatif dan sebanyak 45,8% memiliki citra tubuh positif. Persepsi citra tubuh negatif pada remaja akan mempengaruhi status gizi remaja tersebut. Pandangan citra tubuh negatif pada remaja dapat menyebabkan pola makan yang buruk dan penerapan diet yang keliru, terutama jika mereka kurang memahami gizi dengan benar.

Wawasan tentang nutrisi dapat memengaruhi kondisi gizi. Pengetahuan gizi mempengaruhi seseorang dalam memilih apa yang dikonsumsi sehingga kebutuhan gizinya dapat terpenuhi dan meningkatkan derajat kesehatan. Remaja yang memiliki pemahaman mendalam tentang gizi umumnya lebih cermat dalam mengamati dan menyeleksi asupan makanan yang sesuai dengan nutrisi mereka. Sebaliknya, kalangan remaja dengan wawasan gizi yang terbatas cenderung keliru dalam menentukan pilihan makanan mereka (Arista et al., 2021).

Hasil studi terdahulu oleh Christine (2021) menyatakan adanya keterkaitan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja SMA Jakarta dengan nilai *P*-

*value*  $0,043 < 0,05$ . Makna dari hal ini adalah remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik lebih cenderung terlindungi dari kondisi gizi yang tidak normal daripada remaja dengan pemahaman gizi yang kurang. Sejalan pada penelitian yang dilakukan oleh Ninda (2021) memperoleh nilai *P-value* sebesar  $0,003 < 0,05$  ini berarti ada keterkaitan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa di SMP N 02 Banjarharjo, yang disebabkan oleh pengaruh pemahaman gizi terhadap pilihan makanan yang akan dikonsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dapat berkontribusi karena kebutuhan gizinya tidak terpenuhi dan menjadi salah satu faktor pemicu masalah nutrisi pada remaja.

Kendala yang rawan ditemui oleh remaja adalah masalah gizi kurang dan gizi lebih (Faridi et al., 2022). Kendala gizi yang dialami remaja mungkin disebabkan oleh sejumlah faktor, seperti asupan makanan dan tingkat kesehatan (Margiyanti, 2021). Pada umumnya, kendala yang terjadi pada remaja putri karena ketatnya diet yang dijalani sehingga berdampak pada kurang mendapatkan makanan bergizi seimbang dan pola makan yang merupakan implikasi dari pengetahuan gizi yang dimilikinya (Pantaleon, 2019). Perilaku diet ini biasanya dilakukan remaja putri karena adanya faktor ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Alhasil remaja tersebut melakukan berbagai cara agar memperoleh bentuk tubuh diinginkan tanpa memperhatikan kondisi status gizinya.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018, data prevalensi status gizi sangat kurus pada remaja umur 16-18 tahun sebesar 1,4%, kurus sebesar 6,7%, normal sebesar 78,3%, gemuk 9,5 % dan obesitas sebesar 4,0% (Riskes, 2018). Prevalensi Status Gizi pada Remaja putri umur 16-18 tahun

berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara tahun 2018, menunjukkan bahwa sangat kurus sebesar 0,3%, kurus sebesar 3,2%, normal sebesar 80,4%, gemuk sebesar 12,5% dan obesitas sebesar 3,3%. Sedangkan prevalensi status gizi pada remaja umur 16-18 tahun di Kabupaten Deli Serdang umur 16-18 tahun sangat kurus sebesar 1,37%, kurus sebesar 7,19%, normal sebesar 79,2%, gemuk sebesar 8,7%, dan obesitas sebesar 3,5%. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, memperlihatkan prevalensi gizi di kalangan remaja umur 16-18 tahun di Sumatera Utara sangat kurus sebesar 0,5%, kurus sebesar 4,0%, normal sebesar 84,7%, gemuk sebesar 8,6% dan obesitas sebesar 2,2% (Laporan SKI, 2023).

Menurut temuan penelitian oleh Leli (2018), terdapat keterkaitan antara citra tubuh dan status gizi di kalangan remaja putri yang bersekolah di SMA Pangeran Antasari, Kabupaten Deli Serdang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fadilla (2021), menemukan hubungan signifikan antara persepsi *body image* dan status gizi remaja usia 14-18 tahun di MAS Amaliyah, Kec. Sunggal, Kel. Tanjung Gusta Medan. Menurut hasil survei awal yang melibatkan 15 orang siswi di SMA Negeri 1 Kutalimbaru dan mendapatkan hasil bahwa masih terdapat 12 (80%) remaja putri yang belum memahami gizi seimbang dan terdapat 8 (53%) remaja putri yang memiliki pandangan citra tubuh negatif pada tubuhnya. Selain itu, terdapat 3 (20%) remaja putri yang paham tentang gizi seimbang dan terdapat 7 (47%) remaja putri yang memiliki pandangan positif terhadap citra tubuhnya serta terdapat 2 (13,3%) remaja putri memiliki status gizi kurang, 10 (66,7%)

remaja putri memiliki status gizi normal, terdapat 2 (13,3%) remaja putri memiliki status gizi lebih dan terdapat 1 (6,7%) remaja putri memiliki status gizi obesitas.

Pengetahuan adalah aspek penting dalam agama islam. Islam mengajarkan kepada umatnya untuk selalu menggunakan akal pikiran yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada manusia. Allah SWT menciptakan manusia dari yang awalnya tidak tahu apa-apa menjadi tahu karena adanya pengetahuan. Agama islam juga menempatkan ilmu pengetahuan dalam posisi yang mulia. Allah SWT menciptakan manusia sebagai makhluk berfikir yang demikian menjadikan manusia lebih unggul dari makhluk lainnya.

Pengetahuan dalam islam tidak hanya membahas tentang ilmu agama saja, namun juga membahas mengenai ilmu dalam seluruh aspek kehidupan termasuk ilmu pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang terkait makanan, zat gizi dan sumber-sumbernya yang ada pada makanan dan makanan yang aman untuk dikonsumsi sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan. Pengetahuan gizi menjadi bekal seseorang dalam memilih makanan yang terbaik bagi tubuhnya. Pengetahuan gizi yang kurang baik dapat menyebabkan seseorang salah dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi sehingga dapat berdampak pada kondisi status gizinya.

Dalam Al-Quran terdapat perintah bahwa manusia harus memperhatikan apa yang dimakan dan terdapat adanya himbauan untuk memilih makanan yang sehat dan bernutrisi. Seperti termaktub dalam firman Allah SWT di QS. 'Abasa ayat 24:

﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ﴾ ٢٤ ( عيس/80: 24 )

*Artinya:*

24. Maka, hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya.  
(Abasa/80:24)(Tafsir Kementerian Agama, 2011)

Menurut Tafsir Kementerian Agama (2011), ayat ini menyerukan kepada manusia untuk memperhatikan asupan makan mereka, menunjukkan bagaimana Allah telah menyediakan makanan bernutrisi yang mengandung protein, karbohidrat, dan sebagainya, guna mencukupi kebutuhan hidup mereka. Manusia diberi kemampuan untuk merasakan nikmatnya makanan dan minuman, yang juga membantu menjaga tubuh tetap sehat, sehingga mampu menjalankan tanggung jawab yang diberikan.

Islam sangat menggarisbawahi betapa pentingnya memperhatikan makanan yang akan dimakan. Pertimbangan makanan tidak hanya berhenti pada halal dan haram, tetapi juga memperhatikan aspek kualitas, kuantitas, dan proporsi gizi. Jika manusia mengonsumsi makanan dengan kualitas, kuantitas dan porsi yang tepat, maka kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi sehingga berdampak pada kesehatan yang optimal. Oleh karena itu, pengetahuan gizi harus ditingkatkan oleh setiap individu, agar individu dapat mengonsumsi makanan yang sesuai dengan ajaran agama islam dan kebutuhan gizinya dapat terpenuhi dengan baik.

Pemilihan sekolah ini didasarkan pada fakta bahwa belum ada studi sebelumnya yang mengangkat tema yang sama dengan judul penelitian ini. Sehubungan dengan itu, berdasarkan data dari permasalahan tersebut maka Peneliti memutuskan untuk mengeksplorasi topik tentang “Hubungan

Pengetahuan Gizi dan Persepsi Citra Tubuh dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan pengetahuan gizi dan persepsi citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru.



## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan persepsi citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru
2. Mengetahui hubungan persepsi citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru.



## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Ilmiah**

Melalui penelitian ini, diharapkan terdapat peningkatan pemahaman dan pengetahuan mengenai hubungan antara pengetahuan gizi, persepsi citra tubuh, dan status gizi remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru.

### **1.4.2 Manfaat Bagi Remaja**

Menambah pengetahuan gizi kepada remaja, memberikan informasi kepada remaja agar tidak hanya terpaku pada citra tubuh dan memberikan pemahaman status gizi kepada remaja agar status gizi remaja tetap normal.

### **1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti**

Penelitian ini berpotensi memperkaya pengetahuan, wawasan, dan pengalaman penulis dalam mengaplikasikan ilmu yang telah dipelajari selama perkuliahan, khususnya dalam domain gizi remaja. Selain itu, studi ini dapat berfungsi sebagai sumber referensi yang berharga bagi peneliti lain yang berminat mengeksplorasi lebih lanjut tentang hubungan antara pengetahuan gizi, persepsi citra tubuh, dan status gizi di kalangan remaja putri di SMA Negeri 1 Kutalimbaru.