

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja dianggap masa yang sangat penting karena pada masa ini individu mengalami masa peralihan dari anak-anak ke dewasa yang melibatkan perubahan fisik, emosional dan sosial yang cukup signifikan. Permasalahan gizi yang sedang dihadapi oleh remaja di Indonesia saat ini yaitu gizi kurang, gizi lebih serta kekurangan sejumlah zat gizi mikro (Bela dkk., 2024)

Secara keseluruhan, terdapat berbagai faktor yang memengaruhi status gizi remaja, dan beberapa di antaranya memiliki peran yang cukup signifikan yaitu citra tubuh dan kecemasan. Pada citra tubuh, persepsi seseorang akan tubuhnya dapat dilihat dari ketidakpuasan terhadap penampilan fisik bentuk tubuh sehingga menurunkan kepercayaan diri seseorang dan meningkatkan kecemasan hingga menimbulkan depresi yang pada akhirnya membuat seseorang melakukan pengaturan gaya hidupnya sendiri dengan membuat gaya hidup yang tidak baik, seperti *eating disorder* dan *excessive physical activities* (Prameswari dkk., 2023). Persepsi citra tubuh yang negatif pun dapat berdampak buruk bagi status gizi seseorang terutama pada seseorang yang memiliki status gizi baik dan kurus yang mengakibatkan seseorang dapat mengubah pola makan yang berkaitan dengan kebutuhan gizi per individu (Ripta dkk., 2023).

Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian (Wiswamadanti, 2022) di SMAN 8 Denpasar, menyatakan bahwa secara statistik terdapat perbedaan antara status gizi dan persepsi citra tubuh, di mana sampel dengan persepsi citra tubuh negatif umumnya memiliki status gizi yang kurang baik, sebagaimana ditunjukkan oleh

tingginya persentase citra tubuh negatif yaitu 52,6% dan rata-rata z-score yaitu -1,8 (z-score terendah -4,1 dan z-score tertinggi 3,2). Hal ini juga sejalan dengan hasil penelitian oleh (Hasanah, 2022) mengenai hubungan persepsi citra tubuh dan tingkat ekonomi dengan status gizi remaja putri di Kabupaten Nabire Provinsi Papua menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dan status gizi, remaja putri dengan citra tubuh positif (73,3%) cenderung memiliki status gizi baik sedangkan remaja putri dengan citra tubuh negatif (22,7%) cenderung memiliki status gizi tidak normal. Berdasarkan analisis yang sudah diteliti oleh (Rania dkk., 2023) didapati bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi yang ditunjukkan oleh hasil adanya 66,7% subjek dengan status gizi normal terdapat 69% sampel memiliki citra tubuh negatif.

Selain itu status gizi juga dipengaruhi oleh kecemasan seseorang. Hal ini disebabkan karena saat seseorang mengalami kondisi emosional cenderung akan mengatasi kondisi nya dengan cara *emotional eating* atau bisa di sebut perilaku makan berlebih saat mengalami perasaan yang tidak baik. Selain itu, terdapat juga seseorang yang mengalami penurunan nafsu makan karena cemas, hal ini dapat mempengaruhi status gizi seseorang (Vory dkk., 2023).

Berdasarkan laporan Survei Kesehatan Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi (IMT/U) pada umur 16-18 tahun di Indonesia terdapat 1,7% dengan kategori gizi buruk, 6,6% dengan kategori gizi kurang, 79,6% dengan kategori gizi baik atau normal, 8,8% dengan kategori gizi lebih dan 3,3% dengan kategori obesitas. Di Provinsi Bali, prevalensi status gizi Indeks Massa Tubuh menurut Umur pada remaja berusia 16-18 tahun yaitu meliputi: kategori gizi buruk sebanyak 0,9%, kategori gizi kurang

sebanyak 4,6%, kategori gizi baik atau normal sebanyak 81,2%, kategori gizi lebih sebanyak 10,4%, kategori obesitas sebanyak 2,8%. Dapat diketahui pada data tersebut sesuai dengan apa yang sedang dihadapi oleh remaja di Indonesia saat ini, yaitu gizi kurang dan gizi lebih, hal ini pun menjadi suatu perihalan penting bahwa status gizi remaja juga perlu menjadi perhatian karena mengakibatkan faktor yang beresiko penyakit tidak menular di masa dewasa (Bela dkk., 2024).

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023), prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir pada penduduk berusia diatas 15 tahun di Indonesia adalah 2,0%, lalu diketahui pada Provinsi Bali yaitu terdapat 0,3% serta pada kelompok usia 15 hingga 24 tahun menjadi kelompok dengan urutan pertama sebanyak 2,8%. Dilihat dari data laporan tersebut di dapatkan 2,6% masalah kesehatan jiwa pada jenis kelamin perempuan, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki yaitu 1,5%. Lalu berdasarkan hasil penelitian terdahulu oleh (Ariani, 2019), terdapat gangguan kecemasan pada siswa dan siswi berusia 15 tahun sampai 17 tahun di SMA Negeri 4 Denpasar yaitu 23,3%. Dengan tingkat keparahan ringan pada kelompok berusia 16 tahun dan 17 tahun yang ditemukan paling banyak pada laki-laki.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilaksanakan pada tanggal 01 April 2024 pada 20 sampel siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Denpasar, menunjukkan terdapat 14 orang (70%) memiliki citra tubuh negatif dan 10 orang (50%) memiliki kecemasan tingkat berat.

Dapat dilihat dari hal yang terjadi pada saat ini, remaja menjadi salah satu kelompok yang tergolong mudah merubah bentuk fisiknya serta mudah merubah pola makannya secara tidak seimbang. Pada masa ini remaja menjadi bagian

penting untuk diperhatikan karena rentan mengalami defisiensi zat gizi (Harleni, 2023).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik meneliti perbedaan status gizi berdasarkan tingkat kecemasan dan persepsi citra tubuh remaja di SMA Negeri 4 Denpasar.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Apakah terdapat perbedaan status gizi berdasarkan tingkat kecemasan dan citra tubuh siswi di SMA Negeri 4 Denpasar?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan tingkat kecemasan dan citra tubuh siswi di SMA Negeri 4 Denpasar.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi status gizi siswi di SMA Negeri 4 Denpasar.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan dan persepsi terhadap citra tubuh siswi di SMA Negeri 4 Denpasar.
- c. Menganalisis perbedaan status gizi berdasarkan tingkat kecemasan siswi di SMA Negeri 4 Denpasar.
- d. Menganalisis perbedaan status gizi berdasarkan citra tubuh siswi di SMA Negeri 4 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam bidang gizi baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai perkembangan ilmu pengetahuan yang semakin luas dalam menambah wawasan mengenai hubungan antara citra tubuh, kecemasan, status gizi serta tentang bagaimana persepsi diri siswi mengenai citra tubuh dan tingkat kecemasan yang dapat mempengaruhi status gizi siswi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti untuk mengetahui perbedaan status gizi berdasarkan tingkat kecemasan dan citra tubuh siswi di SMA Negeri 4 Denpasar.

b. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan tentang hubungan antara citra tubuh, tingkat kecemasan dan status gizi agar dapat membantu siswi dalam mengembangkan citra tubuh positif dan menjaga status gizi lebih baik.

c. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai pengembangan program gizi serta program kesehatan mental di sekolah.