

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan salah satu kelompok umur yang rentan dengan masalah gizi, dimana pada masa ini merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke dewasa, yang termasuk kelompok umur ini adalah 13-19 tahun. Masa remaja adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal perubahan fisik, kognitif, psikososial atau tingkah laku. Masalah gizi yang paling sering dialami pada usia remaja, khususnya remaja putri ialah asupan zat gizi yang kurang sehingga terjadi gizi buruk, anemia, kekurangan energi protein, serta kekurangan energi kronik. Kurang Energi Kronik adalah penyebab dari ketidakseimbangan antara asupan pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi yang berlangsung menahun, masalah tersebut akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan remaja putri (Sedioetomo, 2010).

Seorang remaja putri yang mengalami masalah gizi seperti kekurangan energi kronik bisa berdampak negatif pada kehidupannya seperti penurunan prestasi belajar, pada wanita usia subur (WUS) berisiko melahirkan bayi < 2,5 kg yang sering disebut berat bayi lahir rendah (BBLR) atau panjang badan saat lahir <48 cm berdampak stunting serta turunnya kesehatan jasmaninya (Pujiatun,2014).

Menurut hasil Riskesdas, proporsi risiko kurang energi kronik pada wanita usia subur tahun 2007 dengan umur 15-19 tahun dengan LILA < 23.5 cm yakni WUS tidak hamil sebanyak 30.9 %, pada tahun 2013 WUS tidak hamil 46.6 % dan pada tahun 2018 dengan WUS tidak hamil 36.3% (Riskesdas, 2018).

Prevalensi risiko KEK pada wanita umur 15-45 tahun di provinsi Bali pada tahun 2007 sebanyak 8,6 %, ada empat Kabupaten/Kota yang mempunyai prevalensi diatas angka provinsi Bali yaitu: Kabupaten Karangasem 12,2%, Kabupaten Tabanan 10,8%, Kabupaten Jembrana 9,3% dan Kabupaten Badung 9,0% (Risksedas Provinsi Bali,2007). Untuk wilayah Bali pada tahun 2018 menduduki urutan ke-9 memiliki proporsi risiko kurang energi kronik pada wanita usia subur, dengan persentase WUS tidak hamil 10 % (Risksedas, 2018).

Kekurangan gizi pada remaja putri sering terjadi sebagai akibat dari persepsi citra tubuh keliru yang diikuti oleh pembatasan konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi yakni kurangnya pengetahuan remaja terkait gizi dan kesehatan sehingga menjadikan remaja putri mengalami defisiensi berbagai zat gizi. Akibatnya asupan gizi secara kuantitas dan kualitas tidak sesuai dengan angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan. Pengetahuan di bidang gizi yang kurang, maka munculah citra tubuh negatif dan perilaku makan yang belum sesuai dengan gizi seimbang (Kusumajaya, dkk. 2008).

Citra tubuh adalah penilaian seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang memberikan penilaian atas apa yang dia pikirkan dan rasakan terhadap ukuran tubuhnya serta bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya, walaupun apa yang dia pikirkan belum tentu mempresentasikan keadaan yang aktual. Citra tubuh yang negatif merupakan gangguan serius yang dapat berpengaruh pada kesehatan mental, perilaku makan dan keterbatasan aktifitas fisik (Serly, Sofian, & Ernalina, 2015).

Sikap serta perilaku makan yang kurang baik akan menyebabkan status gizi

yang kurang bagi remaja. Praktik gizi seimbang adalah respon terhadap perilaku dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengkonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktifitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan normal. Banyak faktor yang mempengaruhi praktik gizi seimbang antara lain, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan cara pengukuran lingkaran lengan atas, pada siswa putri di SMA Negeri 1 Kairatu sekitar 60.23 % mempunyai risiko kurang energi kronis dengan LILA < 23,5. Berdasarkan penelitian Kusumajaya, dkk. 2008 terdapat 67,1 % remaja putri dikategorikan kurang pemenuhan energinya karena melakukan pembatasan konsumsi makanan yang mengandung energi tinggi dan 26,5% remaja putri memiliki persepsi negatif terhadap *body image* dibandingkan remaja laki-laki.

Untuk menggali masalah gizi pada remaja putri jaman sekarang yang sangat perlu mendapatkan perhatian khusus salah satunya kurang energi kronik akibat defisiensi zat-zat gizi serta persepsi citra tubuh yang keliru. Hal ini akan menjadi lebih penting diperhatikan didaerah perkotaan seperti Kabupaten Badung, dimana para remaja diduga lebih banyak dipengaruhi oleh pesatnya perkembangan, pergaulan, sarana dan media informasi. Beranjak dari uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui persepsi citra tubuh, praktik gizi seimbang dan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana persepsi citra tubuh, praktik gizi seimbang dan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara ?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Mengetahui persepsi citra tubuh, praktik gizi seimbang dan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat persepsi citra tubuh pada remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara.
- b. Mengidentifikasi praktik gizi seimbang pada remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara.
- c. Mengidentifikasi kejadian kurang energi kronik pada remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara.
- d. Menganalisis hubungan persepsi citra tubuh dengan praktik gizi seimbang pada remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara.
- e. Menganalisis hubungan praktik gizi seimbang dengan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara.
- f. Menganalisis hubungan persepsi citra tubuh dengan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri SMA Negeri 1 Kuta Utara.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan atau kontribusi

bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan penerapannya, khususnya bagi instansi dan bagi para peneliti dapat digunakan sebagai referensi bagi penelitian yang berkaitan persepsi citra tubuh, praktik gizi seimbang dan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri.

## **2. Manfaat praktis**

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **a. Bagi peneliti**

Dapat memberikan pengalaman dan menambah wawasan penulis dalam bidang penelitian kesehatan masyarakat khususnya mengenai persepsi citra tubuh, praktik gizi seimbang dan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri.

### **b. Bagi peneliti lain**

Diharapkan dapat menjadi pengembangan penelitian selanjutnya yang berkaitan tentang persepsi citra tubuh, praktik gizi seimbang dan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri.

### **c. Bagi remaja putri**

Penelitian ini, diharapkan dapat menjadikan bahan acuan untuk pencegahan atau preventif dan intervensi spesifik kejadian kurang energi kronik (KEK) pada remaja putri.

### **d. Bagi institusi pendidikan**

Sebagai bahan masukan bagi institusi pendidikan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan, panduan, referensi serta dapat memberikan gambaran tentang persepsi citra tubuh, praktik gizi seimbang dan kejadian kurang energi kronik pada remaja putri.