

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa *time transition* (perpindahan) dari masa anak-anak ke masa dewasa. Periode ini oleh para ahli psikologi digambarkan sebagai periode yang penuh dengan tekanan dan ketegangan (stress and strain), karena pertumbuhan kematangannya hanya pada aspek fisik, sedang psikologisnya masih belum matang (Khomsan, 2007).

Menurut Cole (2002) dalam Hadi (2010) perkembangan fisik sudah di mulai pada masa pra remaja dan terjadi secara cepat pada masa remaja awal yang akan makin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir. Kecepatan pertumbuhan fisik pada masa remaja adalah kedua tercepat setelah masa bayi, sebanyak 20% tinggi badan (TB) dan 50% berat badan (BB) yang dicapai selama periode ini. Oleh karena itu, diperlukan asupan gizi yang cukup untuk menjamin pertumbuhan yang optimal (Khomsan, 2007).

Remaja menghadapi banyak permasalahan negatif mengenai kesehatan dan gizi mereka karena remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi, terutama remaja putri. Ada tiga alasan mengapa remaja putri dikategorikan rentan. Pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, di samping itu tidak sedikit remaja putri

yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas (Amelia, 2008). Prevalensi status gizi kurus pada remaja umur 16 - 18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). (Rikesdas (2018).)

Masalah gizi remaja putri, dalam beberapa kasus, merupakan keberlanjutan masalah gizi pada saat anak-anak, seperti kekurangan zat besi (anemia) atau kelebihan berat badan (obesitas). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Prevalensi anemia pada pria lebih rendah dibanding wanita yaitu 17% pada pria berusia 13-18 tahun (Kemenkes, 2018). Dalam penanganannya, remaja putri melakukan hal yang berbeda-beda, misalnya pada masalah obesitas, remaja putri cenderung melakukan diet untuk mengurangi berat badannya. World Health Organization (WHO) dalam world wide prevalence of anemia tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88% .Di Asia Tenggara, 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes, 2018). Dan prevalensi status gizi gemuk (obesitas) pada remaja umur 16 – 18 tahun secara nasional sebanyak 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas). Riskesdas 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi status obesitas sentral pada anak umur ≥ 15 tahun di Indonesia sebagai (Rikesdas 2018).

Masalah gizi pada remaja putri dapat diakibatkan oleh diet yang ketat (yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi) dan kebiasaan makan yang buruk (Permeasih, 2013). Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup seperti Citra tubuh dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi (Bani, 2010). Citra tubuh (*body image*) yang positif

merupakan salah satu faktor pendukung gizi optimal adalah penilaian pada diri sendiri. Hal ini terutama terjadi pada remaja putri. Hasil penelitian Kusumajaya (2007) menjelaskan bahwa persepsi remaja putri terhadap citra tubuh dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi citra tubuh terhadap frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi citra tubuh (menggagap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya. Orang yang puas dengan tubuhnya memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif akan berperilaku makan negatif seperti selalu memperkirakan jumlah kalori yang dikonsumsi, sehingga banyak dari remaja tersebut mengalami gangguan pemenuhan gizi yang berdampak pada status gizi yang tidak baik. Citra tubuh menjadi sangat berpengaruh terhadap status gizi remaja putri dikarenakan masa remaja merupakan masa di mana seseorang menjadi sangat perhatian terhadap penampilannya. Mereka menganggap bahwa penampilan adalah faktor yang paling penting dalam kehidupan. Mereka beranggapan bahwa tubuh yang kurus dan langsing adalah yang ideal bagi wanita, sedangkan tubuh yang kekar dan berotot adalah yang ideal bagi pria (Germov & William, 2006).

Citra tubuh yang dimiliki remaja akan berpengaruh kepada beberapa perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang terkait dengan status gizi adalah seperti perubahan porsi makan, perubahan waktu makan, dan perubahan jenis makanan yang dikonsumsi. Perubahan ini terbentuk akibat citra tubuh yang dimiliki remaja tersebut yaitu citra tubuh negatif. Citra tubuh negatif dikarenakan komentar dan tanggapan dari teman-teman. Remaja akan menarik diri dan merasa lebih nyaman berada sendirian daripada bergaul dengan teman-teman. Anggapan tentang citra tubuh yang ideal itu biasanya memicu remaja putri untuk melakukan apapun untuk

memenuhi standar tersebut. Fenomena- fenomena terhadap gambaran wanita dengan kulit putih, badan langsing dan berambut panjang terjadi di masyarakat saat ini sehingga menyebabkan remaja putri yang mudah terpengaruh berusaha keras agar dapat memenuhi gambaran tersebut. Usaha yang dilakukan dapat seperti merubah pola konsumsi mereka. Biasanya perubahan ini kearah yang kurang baik atau menyimpang dari yang seharusnya (Placas, 2015).

Tingkat Konsumsi makan akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi yang nantinya akan berdampak terhadap status gizi. Citra tubuh negatif akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja (Serly, 2015). Hal ini dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat mempertahankan dan meningkatkan status gizi seseorang. Masalah yang sering timbul pada remaja putri akibat persepsi mengenai bentuk tubuh adalah masalah perilaku makan, seperti anoreksia nervosa dan bulimia (Noorkasiani dkk, 2007)

Status gizi yang baik akan berkontribusi terhadap kesehatan, sedangkan permasalahan gizi dapat menimbulkan beberapa dampak negatif. Status gizi obesitas pada remaja menjadi masalah yang serius karena dapat berlanjut hingga dewasa dan menjadi faktor risiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskular, Diabetes Melitus (DM), artritis, penyakit kantong empedu, penyakit kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit (Aritonang dkk, 2009). Status gizi kurang akan meningkatkan risiko terhadap penyakit, terutama penyakit infeksi (Sediaoetama, 2006).

Penelitian ini dilakukan di Desa Bresela khususnya di Sekaa Taruni Banjar Bresela yang menunjukkan bahwa sebagian sekaa taruni memiliki persepsi citra tubuh

negatif dimana hal ini disebabkan oleh faktor pertemanan dan media massa dengan melihat individu yang memiliki tubuh ideal di media massa sehingga membuat sebagian sekaa taruni membandingkan dirinya dengan figur yang terdapat di media massa dan merasa tidak puas dengan postur tubuhnya yang sekarang. Hal tersebut membuat sekaa taruni ingin meniru figur yang ada di media massa sebagai tujuan yang dapat dicapai. Selain itu berdasarkan penelitian berdasarkan studi pendahuluan peneliti secara langsung melihat sekaa taruni mendapat tekanan dari keluarga dan orang terdekatnya untuk menjadi kurus dan menarik, sehingga sekaa taruni semakin berkeinginan untuk merubah penampilanya dengan cara berdiet ketat. Berdasarkan urain maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan tingkat konsumsi, citra tubuh , dengan status gizi remaja putri pada sekaa taruni Banjar Bresela, Desa Bresela, Payangan

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka diperoleh rumusan masalah sebagai berikut: Apakah ada hubungan Citra tubuh , Tingkat Konsumsi mempengaruhi status sekaa taruni ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan citra tubuh , dan tingkat konsumsi terhadap status gizi pada sekaa taruni di Banjar Bresela, Desa Bresela, Payangan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pengetahuan tentang citra tubuh Sekaa Taruni di Banjar Bresela, Desa Bresela, Payangan.
- b. Menilai tingkat konsumsi pada Sekaa Taruni di Banjar Bresela, Desa Bresela, Payaangan.

- c. Menilai status gizi pada Sekaa Taruni di Banjar Bresela, Desa Bresela, Payangan.
- d. Menganalisis hubungan citra tubuh dan status gizi Sekaa Taruni di Banjar Bresela, Desa Bresela, Payangan.
- e. Menganalisis hubungan tingkat konsumsi dan status gizi Sekaa Taruni di Banjar Bresela, Desa Bresela, Payangan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat praktis

Untuk memberikan manfaat dan wawasan bagi masyarakat khususnya kepada remaja tentang hubungan citra tubuh dan tingkat konsumsi, dengan status gizi pada sekaa taruni di Banjar Bresela, Desa Bresela, Payangan untuk mempertahankan status gizi yang normal.

2. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menjadi tambahan informasi kepada masyarakat khususnya bagi sekaa taruni, mengenai pentingnya tingkat konsumsi yang mempengaruhi status gizi, sehingga nantinya dapat dijadikan sebagai bahan penanggulangan dan pencegahan masalah gizi yang terjadi di kalangan remaja.