

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia pada saat ini menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi (Kementerian PPN/Bappenas, 2019). Kelompok remaja memerlukan perhatian yang khusus karena memiliki karakteristik pertumbuhan dan perkembangan fisik yang berdampak pada masalah gizi pada saat usia dewasa (Adinda, dkk 2017). Masalah gizi yang cenderung sering muncul pada masa remaja yaitu gizi kurang (*underweight*). Gizi kurang diakibatkan karena adanya tingkat konsumsi zat gizi seperti energi yang tidak memenuhi kebutuhan tubuh sedangkan kejadian gizi lebih terjadi karena ketidakseimbang antara asupan energi yang dikonsumsi dengan jumlah energi yang dikeluarkan (Supariasa, dkk 2013).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menyatakan Prevalensi sangat kurus dan kurus di Indonesia pada tahun 2007 sebanyak 18,4%, pada tahun 2013 menurun menjadi 9,4% dan tahun 2018 menurun menjadi 8,1%. Sementara rata-rata sangat kurus dan kurus di Bali pada tahun 2018 adalah 6,0%. Kemudian prevalensi sangat kurus dan kurus untuk Kota Denpasar tahun 2018 sebanyak 7,54%. Di mana jumlah ini lebih banyak dibandingkan persentase sangat kurus dan kurus di Bali.

Sedangkan prevalensi obesitas sentral di Indonesia pada remaja umur ≥ 15 tahun pada tahun 2007 adalah 18,8%, meningkat pada tahun 2013 menjadi 26,6% dan pada tahun 2018 meningkat hingga 31,0%. Rata-rata obesitas sentral di Bali tahun 2018 memiliki rata-rata lebih tinggi dari nasional yaitu 36,93% yang menunjukkan Bali memiliki persentase tertinggi ke 4 dari provinsi lainnya. Berdasarkan (Riskesdas, 2018) bahwa persentase obesitas sentral di Kota Denpasar tahun 2018 sebanyak 40,02%. Di mana jumlah ini lebih banyak dibandingkan persentase obesitas sentral di Bali maupun nasional.

Dalam penelitian (Yonaniko, 2017) pada Siswi Kelas X dan XI SMKN 2 Padang, hasil penelitian menunjukkan sebanyak 51,2% dari siswi Kelas X dan XI

memiliki *body image* negatif dan sebanyak 48,8% siswi Kelas X dan XI memiliki *body image* positif, yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri kelas X dan XI SMKN 2 memiliki *body image* yang negatif. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Hendarini, 2018) menemukan bahwa dari 229 orang siswi yang diteliti, sebagian besar siswi memiliki *body image* negatif yaitu sebanyak 118 orang (51.5%) sedangkan *body image* positif sebanyak 111 orangsiswi (48.5%). Dari hasil diatas dapat diketahui bahwa siswi yang mempunyai *body image* negatif persentasenya lebih tinggi dibandingkan dengan siswi yang mempunyai *body image* positif. Remaja yang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya, untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal pada umumnya akan memutuskan untuk mengurangi konsumsi hariannya daripada mengikuti pola makan sehat seperti lebih banyak konsumsi buah dan sayur. Penelitian tersebut juga menunjukkan hasil yang sama yaitu adanya hubungan antara *Body Image* dengan konsumsi pangan.

Ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan zat gizi lainnya dengan kebutuhan gizi memengaruhi status gizi seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang memiliki asupan energi berlebih sebesar 95,0%, asupan protein yang berlebih sebesar 75,0%, dan asupan lemak yang berlebih sebesar 85,7% dapat memiliki status gizi lebih (Fitriani, 2020). Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu faktor keturunan, faktor gaya hidup (*life style*) dan faktor lingkungan. Untuk faktor keturunan, orang tua yang gemuk akan memiliki kesempatan lebih besar untuk memiliki anak yang kegemukan ataupun sebaliknya. Kebiasaan makan serta gaya hidup remaja yang mementingkan *body image* akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizinya. Perilaku remaja juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan yang berakibat pada jumlah makanan dan zat gizi yang dikonsumsi (Serly, Vicennia; Sofian, Amru; Ernalia, 2015).

Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang

didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang (Winarsih, 2018). Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena, 2017). Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) Provinsi Bali tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018), prevalensi status gizi remaja di Kota Denpasar yaitu status gizi normal 72,01%, gemuk 12,90%, obesitas 7,55%, kurus 6,22%, sangat kurus 1,32%. Sedangkan prevalensi status gizi remaja di Indonesia yaitu status gizi normal 78,3%, gemuk 9,5%, obesitas 4,0%, kurus 6,7%, dan sangat kurus 1,4% (Riskesdas, 2018).

SMA Negeri 8 Denpasar adalah salah satu sekolah negeri di Kota Denpasar, Bali. SMA Negeri 8 Denpasar atau yang lebih populer disebut dengan SMAPAN berdiri pada tanggal 12 Maret 2007 berdasarkan Surat Keputusan Wali Kota Denpasar bernomor 28 dan memiliki keluasan area 1.382 m². SMA Negeri 8 Denpasar dikelilingi oleh tubuhan yang terkesan sekolah ini berada di tengah-tengah hutan dan juga memiliki kesan yang teduh, ramah dan nyaman, kemudian dipinggiran timur sekolah membentang sungai Ayung. SMA Negeri 8 Denpasar terletak di Jalan Antasura, Desa Peguyangan Kaja, Denpasar Utara.

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan Tingkat Konsumsi Zat Gizi dan Status Gizi Berdasarkan Persepsi Citra Tubuh Siswi Di SMA Negeri 8 Denpasar.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah disusun oleh penulis, dapat disimpulkan rumusan masalah di penelitian ini sebagai berikut yaitu “bagaimana perbedaan tingkat konsumsi zat gizi dan status gizi berdasarkan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang dikemukakan, tujuan yang ingin penulis capai dalam penelitian ini, yaitu:

1. Tujuan Umum :

Untuk mengetahui perbedaan tingkat konsumsi zat gizi dan status gizi berdasarkan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.

2. Tujuan Khusus :

- a. Mengukur tingkat konsumsi energi siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.
- b. Mengukur tingkat konsumsi protein siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.
- c. Menilai status gizi siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.
- d. Menilai persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.
- e. Menganalisis perbedaan tingkat konsumsi energi dengan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.
- f. Menganalisis perbedaan tingkat konsumsi protein dengan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.
- g. Menganalisis perbedaan status gizi dengan persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi atau menambah wawasan dan pengalaman peneliti dalam meneliti dan mengkaji tingkat konsumsi zat gizi dan status gizi yang memengaruhi persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar dan sebagai pengetahuan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta memberikan informasi mengenai perbedaan tingkat konsumsi zat gizi dan status gizi yang memengaruhi persepsi citra tubuh siswi di SMA Negeri 8 Denpasar.