

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sikap remaja merupakan komponen penting terhadap pemilihan dan pemenuhan gizi (Surahman *and* Supardi, 2016). Terdapat sikap negatif terhadap pemenuhan gizi pada wanita usia subur sebesar 85,29% (Fatharanni, Angraini, *and* Oktaria, 2019). Sedangkan pada remaja terdapat sikap negatif terhadap gizi sebesar 78,6% (Firmanti, 2019). Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindar, membenci, dan tidak menyukai objek tertentu (Azwar, 2011). Agustin *et al* (2018) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa kejadian obesitas cenderung lebih banyak terjadi pada kelompok sikap negatif sebesar 79,6%. Apabila sikap remaja negatif, maka remaja tersebut tidak optimal dalam pemenuhan gizi. Padahal zat gizi diperlukan oleh remaja sebagai kebutuhan utama pada masa pertumbuhan dan perkembangan (Surahman *and* Supardi, 2016). Pemenuhan gizi yang tidak optimal dapat menyebabkan masalah kesehatan terutama masalah gizi seperti KEK, kurus, obesitas, dan lain lain.

Masalah gizi utama di dunia menurut WHO salah satunya mikronutrien defisiensi. WHO menyatakan sekitar 1,2 miliar orang atau 1 dari 6 populasi dunia adalah remaja berusia 10-19 tahun. Pada tahun 2016 lebih dari 1,1 juta atau lebih dari 3000 setiap harinya remaja berusia 10-19 tahun meninggal dunia (WHO, 2018). Masalah gizi remaja yang paling sering terjadi di Indonesia yaitu anemia, kurang tinggi badan (*stunting*), kurang energi kronis, dan obesitas (Nila, 2018). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 remaja usia 13 – 15 tahun memiliki prevalensi gemuk 10,8%, prevalensi kurus 11,1%, dan prevalensi pendek

sebanyak 35,1%. Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi tergolong kurus sebesar 9,4%, tergolong pendek 31,4%, dan yang mengalami obesitas sebesar 1,6 %. Angka prevalensi anemia secara nasional pada semua kelompok umur adalah 21,70%. Menurut data Riskesdas 2018 di Indonesia proporsi status gizi wanita usia subur dengan KEK tertinggi terjadi pada usia 15-19 tahun sebesar 36,3%. Di provinsi Jawa Timur proporsi tertinggi risiko KEK pada wanita usia subur juga terjadi pada rentang usia 15-19 tahun sebesar 37,73%. Menurut data Riskesdas 2018 di Indonesia prevalensi anemia menurut kelompok umur ≤ 14 tahun sebesar 26,8%, sedangkan kelompok usia 15- 24 tahun sebesar 32%. Masalah gizi dapat timbul dikarenakan pola makan dan pemenuhan gizi yang masih kurang. Hal tersebut berkaitan dengan perilaku terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan meliputi pengetahuan, sikap, dan praktik terhadap makanan, unsur-unsur gizi yang terkandung didalamnya, dan pengelolaan (Surahman *and* Supardi, 2016). Sikap merupakan kesiapan atau ketersediaan untuk bertindak sebagai predisposisi suatu perilaku terhadap makanan. Sikap seseorang dalam memilih dan memenuhi makanan yang bergizi, beragam, dan berimbang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang baik (Permatasari *and* Setiawati, 2017).

Pengetahuan berkaitan erat dengan pemilihan dan pemenuhan makanan bergizi. Tingkat pengetahuan yang baik cenderung mengonsumsi makanan yang memenuhi kebutuhan gizi remaja. Semakin tinggi pengetahuan gizinya semakin memperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih untuk dikonsumsi (Dewi, 2013). Pengetahuan merupakan salah satu dominan penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (Notoatmodjo, 2010). Apabila pengetahuan remaja masih kurang memadai, maka pemilihan dan pemenuhan makanan

menjadi kurang tepat. Padahal pengetahuan tentang gizi erat hubungannya dengan kesehatan yang optimal (Almatsier, 2011). Kesehatan yang optimal salah satunya ditandai dengan status gizi yang baik, namun pada masa remaja berada di periode rawan terjadi masalah gizi karena mengalami perubahan pesat yaitu pertumbuhan dan perkembangan (Tarwoto *et al*, 2010).

Pada periode remaja berbagai perubahan terjadi yaitu perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi diantaranya pertumbuhan badan yang cepat, perkembangan seks sekunder, dan perkembangan organ reproduksi. Maturasi seksual terjadi melalui tahapan yang teratur akan menghasilkan remaja siap dengan fungsi fertilitasnya. Pada perempuan terjadi ovulasi (Batubara, 2010; F Dieny, 2014). Perubahan fisik yang terjadi secara cepat menyebabkan remaja sadar dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuhnya dan membandingkan dengan teman-teman sebaya. Perubahan psikologis pada remaja antara lain krisis identitas, jiwa yang labil, dan sangat memperhatikan penampilan (Batubara, 2010). Citra tubuh merupakan penilaian seseorang tentang bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya. Dengan memberikan penilaian positif atau negatif atas apa yang dipikirkan, rasakan, serta penilaian orang lain terhadap tubuhnya (Sari, 2019). Citra tubuh seringkali dikaitkan dengan perempuan karena perempuan lebih memperhatikan penampilan. Remaja yang memiliki penilaian citra tubuh positif menganggap dirinya puas, nyaman, dan percaya diri terhadap bentuk ukuran tubuhnya. Remaja dengan penilaian citra tubuh negatif menganggap dirinya tidak menarik, tidak percaya diri, dan malu akan bentuk ukuran fisiknya (Rahmadani, 2017). Citra tubuh positif mendorong remaja untuk berperilaku sehat, sehingga dapat memenuhi kecukupan kebutuhan

gizi (Serly *et al*, 2015). Citra tubuh negatif menunjukkan ketidak puasan akan bentuk dan ukuran fisiknya, sehingga mendorong untuk merubah penampilan fisik dengan berbagai cara yang mungkin tidak akan memperhitungkan apakah itu akan mengganggu aktivitas atau kesehatan diri mereka (Rahmadani, 2017). Salah satu cara yang sering dilakukan secara *ekstreem* adalah tidak memperhatikan pola makan dan pemenuhan zat gizi sehingga timbul masalah kesehatan yaitu gangguan gizi (Chairiah, 2012).

Untuk mencegah dan menanggulangi masalah sikap gizi, maka dapat dimulai dengan menambah wawasan dan informasi dengan cara pendekatan yang disesuaikan dengan perubahan psikologis. Untuk itu perlu dilakukan analisa hubungan antara pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan sikap pemenuhan gizi remaja putri agar dapat memahami hubungan diantaranya. Sehingga dapat digunakan sebagai masukan pelayanan kesehatan remaja, apalagi pada masa remaja ini membutuhkan pemenuhan gizi optimal agar dapat melalui masa perkembangan dan pertumbuhan. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan sikap pemenuhan gizi remaja putri di SMPN 2 Mojosari

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan sikap pemenuhan gizi remaja putri di SMPN 2 Mojosari.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat pengetahuan gizi remaja putri di SMPN 2 Mojosari
- 2) Mengidentifikasi penilaian citra tubuh remaja putri di SMPN 2 Mojosari
- 3) Mengidentifikasi sikap pemenuhan gizi remaja putri di SMPN 2 Mojosari
- 4) Menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan sikap pemenuhan gizi remaja putri di SMPN 2 Mojosari
- 5) Menganalisis hubungan antara citra tubuh dengan sikap pemenuhan gizi remaja putri di SMPN 2 Mojosari

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- 1) Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan dasar untuk melakukan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Praktis

- 1) Bagi Responden dan Remaja Putri

Penelitian ini dapat memberikan stimulus untuk menambah wawasan gizi dan citra tubuh bagi remaja putri sebagai generasi penerus bangsa dan calon ibu di masa depan.

- 2) Bagi Instansi Sekolah

Data dari penelitian ini dapat sebagai pertimbangan dan masukan bagi sekolah untuk evaluasi program kesehatan remaja kedepannya.

1.5 Risiko Penelitian

Menyita waktu responden dalam pengisian kuesioner