

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak – anak menuju masa dewasa. Ketika memasuki masa remaja, mereka akan mengalami berbagai perubahan seperti perubahan pada fisik yang signifikan ataupun perkembangan sosioemosi. Menurut Santock (2011) dalam Nurul (2019) Perubahan fisik pada remaja secara biologis ditandai dengan masa pubertas, yaitu dimana fisik individu berkembang menjadi lebih matang pada periode yang cepat meliputi perubahan pada bentuk tubuh dan hormonal remaja. Perubahan fisik yang dialami oleh remaja laki-laki antara lain adalah mengalami mimpi basah, bertambah tinggi, perubahan suara yang menjadi lebih berat, munculnya rambut di bagian tubuh tertentu, sedangkan pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi, tumbuh rambut pada bagian tertentu, pinggul yang melebar, dan bertambahnya produksi lemak dalam tubuh.

Selain terjadinya perubahan fisik, individu pada masa remaja belum memiliki pegangan hidup dan juga emosi yang stabil. Karena adanya perubahan fisik tidak jarang setiap individu pada masa ini belum bisa menerima dan merasa tidak puas dengan perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Oleh sebab itu, para remaja tersebut mulai sadar dan mulai memperhatikan penampilan mereka termasuk terkait persepsi *body image* menurut mereka terlebih lagi pada remaja

putri.

Pada remaja putra dan remaja putri memiliki persepsi yang berbeda terkait *body image*. Perempuan secara keseluruhan memiliki kecenderungan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dibandingkan laki-laki pada masa pubertas. Pada masa pubertas perempuan cenderung mengalami peningkatan massa lemak yang dapat memberikan kesan tidak ideal terhadap bentuk tubuhnya, sedangkan laki-laki pada masa pubertas terjadi peningkatan massa otot sehingga mereka lebih merasa puas dengan bentuk tubuhnya (Wati, 2017).

Kebiasaan makan pada individu yang khawatir dengan bentuk tubuh ataupun keadaan fisiknya kadang kala membuat individu tersebut memilih makanan yang tidak sesuai dengan konsep gizi seimbang. *The 1995 National Health Survey* dalam Erison (2014) mengatakan bahwa hampir 40% wanita usia muda 15- 24 tahun merasa lebih berat dibandingkan IMT normal dan lebih dari 27% dari mereka yang sebenarnya berat badannya kurang menyatakan diri mereka memiliki berat badan normal. Hal tersebut akan memberi dampak yang negatif terhadap status gizi jika remaja yang telah kekurangan berat badan tetap mengurangi kebiasaan makan dikarenakan persepsi yang salah terhadap *body image*. Hal ini dapat menyebabkan kekurangan asupan zat gizi harian yang seharusnya dapat terpenuhi melalui kebiasaan makan yang sesuai dengan aturan gizi seimbang. Rendahnya konsumsi makan dapat mempunyai kontribusi terhadap absorpsi dan metabolisme zat besi seperti mineral dan vitamin yaitu vitamin C, asam folat, seng, vitamin A, tembaga, dan vitamin B6 (Siyami, 2016).

Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat gizi mikro tersebut merupakan salah satu dari pola makan seseorang yang kurang tepat dan dapat menyebabkan masalah gizi yaitu anemia. Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur, dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C, dan kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi dan asam folat (Tiaki, 2017)

Anemia dapat menyebabkann penurunan daya tahan tubuh sehingga dapat dengan mudah terserang penyakit. Anemia juga dapat menyebabkan menurunnya produksi energi dan akumulasi laktat dalam otot. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kebiasaan makan para remaja putri yang tidak teratur dan tidak sesuai dengan aturan gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang memiliki pola makan baik mengalami anemia 15,7% dan tidak anemia 31,4%, sedangkan remaja putri yang memiliki pola makan tidak baik yang mengalami anemia 38,6% dan tidak anemia 14,3% (Utami, 2017). Kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan aturan gizi seimbang ini dapat dipengaruhi beberapa hal salah satunya adalah untuk menjaga bentuk tubuh agar tetap berada pada standart ideal menurut masing-masing individu.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Suharto (2008) pada remaja putri didapatkan 3,89% remaja melakukan diet penurunan berat badan dan 16,78% tidak melakukan sarapan pagi. Perilaku remaja yang tidak sehat sehingga dapat menimbulkan terjadinya anemia. Selain itu menurut kemenkes (2018) masalah

anemia pada remaja putri disebabkan oleh kurangnya pengetahuan, sikap, dan keterampilan remaja akibat kurangnya penyampaian informasi, kurangnya kepedulian orang tua, masyarakat dan pemerintah terhadap kesehatan remaja dan belum optimalnya pelayanan kesehatan remaja.

Beberapa penelitian mengatakan selain pengetahuan dan pola makan, status gizi menjadi faktor yang penting dalam kejadian anemia (Muhayati, 2019). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang memiliki status gizi baik mengalami anemia 66% dan tidak mengalami anemia 89%. Sedangkan yang memiliki status gizi kurang mengalami anemia 34% dan tidak mengalami anemia 89% (Suryani, 2015).

Body image mempunyai pengaruh terhadap pembentukan harga diri. Oleh karena itu *body image* dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan juga status gizi pada setiap individu. Individu yang memiliki citra tubuh negative dapat pula mengalami status gizi lebih akibat dari perilaku makan yang salah yaitu mengonsumsi makanan cepat saji ataupun makan melebihi kebutuhan tubuh dan citra tubuh yang negative juga membuat remaja tidak makan sesuai kebutuhannya yang dapat menyebabkan kebutuhan zat gizinya tidak terpenuhi sempurna sehingga dapat pula menyebabkan anemia.

WHO (2008) melaporkan bahwa prevalensi anemia pada wanita tidak hamil yaitu 30,2% atau 468,4 juta orang. Angka kejadian anemia di Indonesia masih cukup tinggi. Berdasarkan data riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32% yang artinya ada 3-4 dari 10 remaja di Indonesia yang

menderita anemia. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal ataupun kurangnya aktivitas fisik.

2.1 Identifikasi Masalah

Angka kejadian anemia pada remaja Di Indonesia mencapai angka 32% (Kemenkes RI, 2018). Angka kejadian anemia pada remaja di Jawa Timur mencapai 11.7% dimana 6.7% dari prevalensi anemia tersebut terjadi pada saat remaja putri mengalami menstruasi (Dinas Kesehatan Jawa Timur, 2011).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Sampang, remaja dengan rentang usia 10-19 tahun di Kabupaten Sampang sebanyak 172.514 remaja dengan remaja putri sebanyak 83.423. Dari sekian banyak remaja yang ada di Kabupaten Sampang ada 733 remaja mengalami anemia. Angka kejadian anemia pada remaja putri yaitu sebanyak 522 remaja putri. Data tersebut merupakan data yang diperoleh oleh Dinas Kesehatan Sampang berdasarkan pemeriksaan kadar Hb yang dilakukan di beberapa sekolah. Hal tersebut menandakan jika masih banyak remaja putri yang mengalami anemia.

Kebiasaan makan yang dilakukan setiap individu dapat dikatakan teratur jika mereka dapat memenuhi kebutuhan energi yang diperlukan oleh tubuh setiap harinya. Kebiasaan makan seseorang dapat mempengaruhi seberapa banyak asupan yang dapat tercerna oleh tubuh. Oleh sebab itu kebiasaan makan dapat mempengaruhi proporsi tubuh seseorang. Rata-rata remaja seusia Sekolah Menengah Atas khususnya remaja putri sangat memperhatikan bagaimana kebiasaan makan mereka agar mereka tidak melebihi standart ideal mereka terkait

proporsi tubuhnya. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk menganalisis kebiasaan makan yang dilakukan oleh remaja putri SMA yang berpengaruh pada pandangan terhadap *body image* berhubungan dengan masalah anemia gizi yang terjadi pada remaja putri. Pada penelitian ini peneliti ingin meneliti lebih lanjut hubungan *body image* dan kebiasaan makan dengan masalah anemia gizi pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sampang. Peneliti memilih SMA Negeri 1 Sampang karena SMA tersebut merupakan SMA tertua dan terfavorit yang terletak di Kabupaten Sampang. Jika dibandingkan dengan SMA yang lainnya di Kabupaten Sampang, SMA Negeri 1 bisa dikatakan mempunyai fasilitas dan sistem pembelajaran yang lebih modern sehingga para siswa dan siswi di sekolah tersebut mempunyai pandangan yang lebih maju baik dari segi pendidikan, kesehatan, ataupun gaya hidup.

3.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *body image*, kebiasaan makan, dan status gizi dengan status anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sampang?”

4.1 Tujuan dan Manfaat Penelitian

4.1.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara *body image*, kebiasaan makan, dan status gizi dengan masalah anemia pada remaja putri di SMA Negeri 1 Sampang.

4.1.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi status gizi (indeks massa tubuh) siswi SMA Negeri 1

Sampang

2. Mengidentifikasi anemia pada siswi SMA Negeri 1 Sampang
3. Mengidentifikasi kebiasaan makan siswi SMA Negeri 1 Sampang
4. Menganalisis persepsi *body image* siswi SMA Negeri 1 Sampang
5. Menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan masalah anemia pada siswi SMA Negeri 1 Sampang
6. Menganalisis hubungan status gizi dengan masalah anemia pada siswi SMA Negeri 1 Sampang
7. Menganalisis hubungan *body image* dengan masalah anemia pada siswi SMA Negeri 1 Sampang

4.1.3 Manfaat Penelitian

a. Bagi Institusi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi masukan kepada pihak sekolah. Sehingga setelah penelitian ini selesai, peneliti akan kembali ke sekolah untuk memberikan rekomendasi agar pihak sekolah dapat menghimbau siswa siswi untuk menerapkan kebiasaan makan sesuai dengan gizi seimbang dan juga memberi masukan agar pengelola makanan di sekolah dapat turut serta menyajikan makanan bergizi sesuai kaidah gizi seimbang.

b. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada responden mengenai pentingnya menjaga kebiasaan makan dan memberi

sikap positif terhadap pandangan mengenai *body image*.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah pengetahuan dan sebagai pengalaman dalam merealisasikan teori yang telah didapat di bangku kuliah, khususnya mengenai pentingnya kebiasaan makan sesuai dengan kaidah gizi seimbang dan juga kejadian anemia pada remaja putri.