

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Menurut Sri Rumini dan Siti Sundari (2004), masa remaja ini juga ditandai dengan adanya perkembangan fisik, yang dalam perkembangan fisik pada masa ini terbilang pesat di antara tahap-tahap perkembangan manusia. Selain perubahan-perubahan fisik, remaja ini juga akan mengalami perubahan secara psikologis.

Perubahan fisik pada masa remaja tentu menyebabkan berubahnya pula jumlah asupan nutrisi yang diperlukan tubuh. Berdasarkan AKG, remaja memerlukan energi sebesar 2400-2600 Kkal/hari. Namun, melihat fenomena zaman sekarang yang dipengaruhi oleh gaya hidup sedentary dimana manusia banyak bergantung pada kemajuan teknologi dan semakin malas untuk bergerak secara aktif, memberikan dampak asupan energi yang diterima setiap hari tidak sesuai dengan energi yang digunakan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Andi Imam Arundhana, dkk pada tahun 2013 yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa obes memiliki durasi aktivitas sedentari yang lebih dari 5 jam/hari. Apabila hal ini telah menjadi kebiasaan dan pola hidup, maka akan memicu terjadinya *overweight* bahkan obesitas.

Overweight merupakan salah satu permasalahan gizi yaitu gizi lebih dimana berat badan yang melebihi berat badan normal. Dikatakan *overweight* apabila hasil perhitungan IMT antara 25-29,9 dan obesitas apabila hasil IMT antara 30-39,9. Sedangkan pada anak, dilakukan perhitungan IMT terlebih

dahulu kemudian diproyeksikan ke dalam kurva z-score WHO IMT untuk usia 5-19 tahun. Dikatakan *overweight* apabila hasil z-score antara +1SD dan +2SD sedangkan obesitas apabila hasil z-score di atas +2SD (WHO, 2007). *Overweight* pada usia remaja akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif pada usia dewasa. Faktor penyebab terjadinya *overweight* pada remaja sebagian besar disebabkan perilaku makan yang salah (tinggi energi, tinggi lemak, rendah serat) dan perilaku hidup (aktivitas fisik yang rendah) (Iis Rosita, 2012). Kasus *overweight* masih menjadi permasalahan gizi yang prevalensinya tinggi di Indonesia. Di negara Indonesia pun jumlah orang yang obes sudah semakin bertambah termasuk di kalangan remaja putri (Samsuridjal, 2005).

Berdasarkan hasil Riskesdas pada tahun 2013, menunjukkan prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10.8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk. Sebanyak 13 provinsi dengan prevalensi gemuk diatas nasional, yaitu Jawa Timur, Kepulauan Riau, DKI, Sumatera Selatan, Kalimantan Barat, Bangka Belitung, Bali, Kalimantan Timur, Lampung, Sulawesi Utara dan Papua. Provinsi Jawa Timur menjadi salah satu provinsi dengan prevalensi gizi lebih diatas nasional yaitu 9%. Laporan dari Dinas Kesehatan Jawa Timur menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada tahun 2015 di Kota Malang yaitu sebesar 39,95% dan meningkat menjadi 42,53% pada tahun 2016. Selain itu, data UKS tahun 2017 di salah satu Puskesmas Kota Malang, yaitu Puskesmas Arjuno menunjukkan bahwa masih ada kejadian anak remaja usia 13-15 tahun di Kota Malang yang memiliki status gizi *overweight*/gemuk. Salah satu sekolah menengah yang mempunyai prevalensi kejadian *overweight* cukup banyak adalah SMPN 1 Kota Malang dengan prevalensi siswa dengan status gizi lebih (*overweight*) sebanyak 74 anak untuk siswa kelas VII dan VIII atau sebesar 29,1% dari total jumlah seluruh siswa. Dan jumlah remaja putri dengan status gizi lebih (*overweight*) adalah sebanyak 45 anak atau sebesar 18% dari total jumlah siswa di SMPN 1 Kota Malang.

Status gizi lebih (*overweight*) pada remaja putri akan mempengaruhi kehidupan sosialnya. Perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang sedang mengalami perubahan terutama terjadi selama pubertas pada masa remaja awal (Santrock, 2003). Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut terkait erat dengan *body image*. *Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya (Cash, 2012). *Overweight* pada remaja putri tidak hanya akan menimbulkan masalah kesehatan dikemudian hari, akan tetapi juga membawa masalah terhadap kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti bagi remaja putri (Iis Rosita, 2012). Gross (dalam Santrock, 2003) mengungkapkan bahwa para remaja putri seringkali tidak puas dengan keadaan tubuhnya dikarenakan bertambahnya lemak tubuh pada diri mereka. Kekhawatiran yang berlebihan terhadap kecenderungan untuk menjadi gemuk (*overweight*) ataupun obesitas menjadi sumber keprihatinan bagi para remaja putri. Dampaknya adalah berkurangnya kepercayaan diri karena kegemukan dianggap mengganggu penampilan. Relevan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Novriani Trigan, dkk, disebutkan bahwa 91% remaja putri obes menyatakan tidak puas dengan ukuran tubuhnya. Kecemasan penderita *overweight* terhadap *body image* ini seringkali menyebabkan remaja putri untuk menempuh berbagai cara agar mendapatkan *body image* sesuai keinginannya tanpa dilandasi dengan pengetahuan tentang gizi yang cukup. Pemahaman *body image* ini bersifat individualistik karena setiap individu memiliki pemahaman citra tubuh yang berbeda. Sehingga metode konseling dirasa lebih tepat untuk memberikan edukasi gizi dan pemahaman *body image* kepada remaja putri. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian dengan mencari tahu pengaruh konseling gizi dan *body image* terhadap pengetahuan, tingkat konsumsi energi, aktivitas fisik, dan perubahan berat badan pada remaja putri dengan status gizi *overweight* di SMP Negeri 1 Kota Malang.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Bagaimana pengaruh konseling gizi dan body image terhadap pengetahuan , tingkat konsumsi energi, aktivitas fisik, dan perubahan berat badan pada remaja putri putri dengan status overweight di SMP Negeri 1 Kota Malang?

1.3 TUJUAN

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mempelajari pengaruh konseling gizi dan *body image* terhadap pengetahuan gizi, *body image* tingkat konsumsi energi, aktivitas fisik, dan perubahan berat badan pada remaja putri dengan status *overweight* di SMP Negeri 1 Kota Malang.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengetahuan gizi siswi dengan status gizi *overweight* sebelum diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang
2. Mengetahui pengetahuan gizi siswi dengan status gizi *overweight* sesudah diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang
3. Mengetahui analisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian intervensi konseling terhadap pengetahuan gizi siswi dengan status gizi *overweight* di SMP Negeri 1 Kota Malang
4. Mengetahui pemahaman *body image* menggunakan kuesioner FRS pada siswi dengan status gizi *overweight* sebelum diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang
5. Mengetahui pemahaman *body image* menggunakan kuesioner FRS pada siswi dengan status gizi *overweight* sesudah diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang
6. Mengetahui analisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian intervensi konseling terhadap pemahaman *body image* menggunakan kuesioner FRS pada siswi dengan status gizi *overweight* di SMP Negeri 1 Kota Malang

7. Mengetahui pemahaman *body image* menggunakan kuesioner MBSRQ-AS pada siswi dengan status gizi *overweight* sebelum diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang
8. Mengetahui pemahaman *body image* menggunakan kuesioner MBSRQ-AS pada siswi dengan status gizi *overweight* sesudah diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang
9. Mengetahui analisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian intervensi konseling terhadap pemahaman *body image* menggunakan kuesioner MBSRQ-AS pada siswi dengan status gizi *overweight* di SMP Negeri 1 Kota Malang
10. Mengetahui tingkat konsumsi energi siswi dengan status gizi *overweight* sebelum diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang
11. Mengetahui tingkat konsumsi energi siswi dengan status gizi *overweight* sesudah diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang
12. Mengetahui analisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian intervensi konseling terhadap tingkat konsumsi energi siswi dengan status gizi *overweight* di SMP Negeri 1 Kota Malang
13. Mengetahui aktifitas fisik siswi dengan status gizi *overweight* sebelum diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang
14. Mengetahui aktifitas fisik siswi dengan status gizi *overweight* sesudah diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang
15. Mengetahui analisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian intervensi konseling terhadap aktifitas fisik siswi dengan status gizi *overweight* di SMP Negeri 1 Kota Malang
16. Mengetahui perubahan berat badan siswi dengan status gizi *overweight* sebelum diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang

17. Mengetahui perubahan berat badan siswi dengan status gizi *overweight* sesudah diberikan intervensi konseling gizi dan *body image* di SMP Negeri 1 Kota Malang
18. Mengetahui analisis pengaruh sebelum dan sesudah pemberian intervensi konseling terhadap perubahan berat badan siswi dengan status gizi *overweight* di SMP Negeri 1 Kota Malang

1.4 MANFAAT

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan peningkatan pengetahuan gizi melalui konseling gizi yang dilakukan bagi remaja putri terkait pentingnya asupan energi dan protein untuk masa pertumbuhan dan pemahaman konsep *body image*.

1.4.2 Manfaat Praktis

- Bagi remaja putri, hasil penelitian ini diharapkan dapat menumbuhkan *positive body image* dan mengetahui cara menjaga tubuh agar tetap sehat dan menghindari tindakan diet yang tidak tepat, sehingga tidak terjadi kesalahan kebiasaan makan dalam melakukan upaya pencapaian tubuh ideal yang berbahaya bagi kesehatan khususnya bagi remaja putri yang memiliki status gizi *overweight*.
- Bagi sekolah, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan ide dan referensi untuk meningkatkan perilaku sadar gizi kepada siswa.
- Bagi peneliti, peneliti dapat memberikan konseling dengan baik sehingga meningkatkan pengetahuan gizi dan memperbaiki pemahaman *body image* pada remaja putri dengan status gizi *overweight*.