

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Kemenkes RI, remaja merupakan kelompok usia 10 sampai 18 tahun. Kesehatan pada remaja adalah hal yang penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis dan sosial yang signifikan. Kesehatan remaja dipengaruhi oleh pola makan yang sehat, aktivitas fisik yang teratur, remaja yang sehat ditandai dengan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya (Kemenkes RI, 2023). Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti : keturunan, gaya hidup (life style) dan faktor lingkungan. Faktor keturunan, orang tua gemuk akan memiliki kemungkinan yang lebih besar memiliki remaja yang mengalami kegemukan atau sebaliknya. Kemudian kebiasaan makan dan gaya hidup seperti body image dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi (Serly et al., 2015).

Perubahan gaya hidup pada remaja terjadi karena mudahnya akses internet yang mana di dalamnya terdapat informasi persepsi tentang bentuk tubuh impian. Didalam penelitian Kamaria & Ayiesah (2016) memberikan beberapa wawasan tentang persepsi body image yang berhubungan dengan ketidakpuasan bentuk tubuh diantara sampel beberapa remaja. Ditemukan bahwa remaja laki-laki dan remaja perempuan memperhatikan bentuk tubuh mereka secara berbeda. Hal yang menjadi perhatian dimana lebih banyak perempuan dari pada laki-laki yang tidak puas dengan bentuk tubuh sendiri.

Standar kecantikan yang ada dan rasa kurang percaya diri terhadap fisik karena memiliki body image yang negatif, menjadikan remaja seakan berlomba untuk membuat penampilannya menjadi lebih menarik. Remaja memiliki keinginan yang kuat untuk disukai teman sebayanya sehingga akan merasa bahagia apabila diterima oleh teman-temannya (Kurniawati & Lestari, 2021). Hubungan berat badan dan body image adalah kompleks, tekanan dan kekhawatiran mengenai berat badan dan berbagai pengaruh sosial seperti dibandingkan dan dikritik serta ejekan yang menintimidasi. Akibatnya korban akan memiliki body image yang negatif, sehingga remaja akan menghindari aktivitas fisik, gangguan makan, dan olahraga berlebihan (Ningsih et al., 2023).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, hasil prevalensi status gizi anak pendek sebesar 18,5% pada remaja usia 13-15 tahun dan 22,4% pada remaja usia 16-18 tahun. Selanjutnya untuk prevalensi status gizi kurus 6,8% pada remaja usia 13-15 tahun dan 6,7% pada remaja usia 16-18 tahun. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14-21 Desember 2023, didapatkan hasil status gizi remaja kelas X Akutansi usia 15-17 tahun presentase gizi kurang sebesar 7,7%, persentase gizi baik 82,1%, dan persentase gizi lebih sebesar 10,2%. Selanjutnya hasil dari pengisian kuisioner *Body Shape Questioner (BSQ) short version* yang terdiri dari 16 butir pertanyaan, di dapati persentase body image positif sebesar 46% dan body image negative sebesar 54%.

Body image negative mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja (Serly et al., 2015). Selain itu, remaja memilih makanan atau jenis makanan yang kurang tepat yang secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi (Mulyana & Nugroho, 2020). Asupan gizi yang tidak terpenuhi akan dapat menyebabkan masalah gizi. Asupan gizi kurang dari kebutuhan mengakibatkan kekurangan gizi, sedangkan jika tubuh memperoleh asupan gizi yang berlebihan mengakibatkan gizi lebih (Almatsier, 2004). Sehingga pemahaman tentang body image positif dan manajemen berat badan yang tepat harus ditonjolkan pada kalangan remaja untuk mengurangi masalah kesehatan masyarakat yang muncul terkait dengan ketidakpuasan bentuk tubuh.

Masalah gizi kurang di Indonesia biasanya disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya persediaan pangan, tingkat pengetahuan masyarakat tentang gizi, pola makan yang tidak seimbang, faktor stress dan faktor-faktor lingkungan (Almatsier, 2004). Kekurangan gizi dapat menyebabkan kerentanan terhadap penyakit akibat penurunan system imun tubuh dan meningkatkan resiko stunting atau pendek sehingga mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja (Octavia, 2020).

Upaya peningkatan edukasi gizi perlu dilakukan untuk memperbaiki asupan gizi. Salah satu penyebab masalah gizi karena kurangnya pengetahuan akan gizi yang kemudian dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan (arisman M, 2010). Pendidikan gizi untuk remaja dapat mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi (nurcahyani, 2020). Asmaruddin, 2018 menyebutkan bahwa pengetahuan yang baik akan menciptakan sikap yang baik sehingga akan muncul perilaku yang baik juga.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk memberikan penyuluhan gizi untuk remaja. Sehingga, berkaitan dengan intervensi pada pencegahan dan penanganan masalah gizi yang dapat disebabkan karena persepsi body image yang negatif, peneliti ingin memberikan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang pada remaja menggunakan media *E-Booklet*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : "Apakah ada perbedaan body image, pengetahuan gizi, pola makan, konsumsi zat gizi dan aktivitas fisik sebelum dan sesudah penyuluhan pedoman gizi seimbang pada remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen?".

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui body image, pengetahuan gizi, pola makan, tingkat konsumsi zat gizi dan aktivitas fisik sebelum dan sesudah pada remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian body image remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sebelum dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- b. Mengetahui penilaian body image remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sesudah dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja

- c. Menganalisis penilaian body image remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- d. Mengetahui pengetahuan gizi remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sebelum dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- e. Mengetahui pengetahuan gizi remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sesudah dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- f. Menganalisis pengetahuan gizi remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- g. Mengetahui pola makan remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sebelum dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- h. Mengetahui pola makan remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sesudah dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- i. Menganalisis pola makan remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- j. Mengetahui konsumsi zat gizi remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sebelum dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- k. Mengetahui konsumsi zat gizi remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sesudah dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- l. Menganalisis konsumsi zat gizi remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- m. Mengetahui aktivitas fisik remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sebelum dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja

- n. Mengetahui aktivitas fisik remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sesudah dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja
- o. Menganalisis aktivitas fisik remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja

D. Manfaat

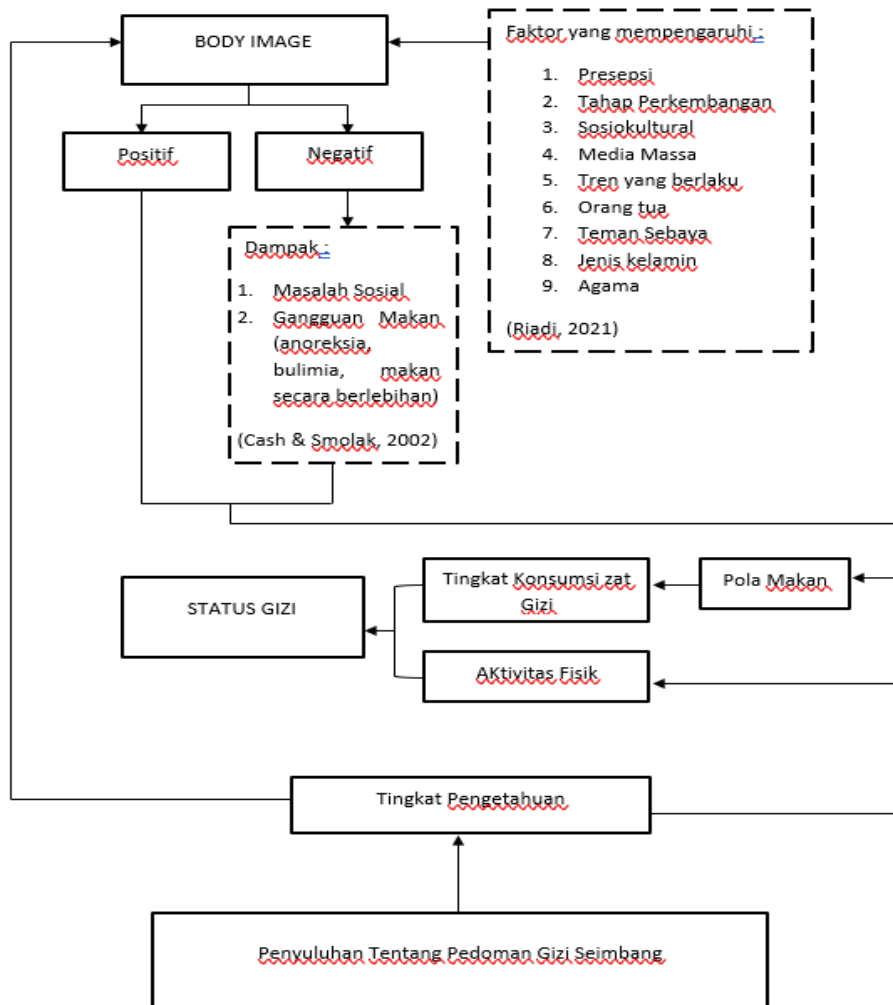
1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu tentang pedoman gizi seimbang pada remaja terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja SMK Cendikia Bangsa Kepanjen. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat memberikan informasi kepada layanan kesehatan, sehingga dapat meningkatkan pelayanan kesehatan untuk menginformasikan pentingnya pengetahuan pedoman gizi seimbang pada remaja.

E. Kerangka Pikir Penelitian



Gambar 1. Kerangka konsep

Penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Upaya ini dapat merubah persepsi body image negatif, yang nantinya akan berpengaruh kepada status gizi remaja. Selain persepsi body image penyuluhan ini dapat merubah pola makan, tingkat konsumsi zat gizi dan aktivitas fisik. Apabila pola makan dan aktivitas fisik seimbang maka akan dicapainya status gizi baik (normal) pada remaja.

Keterangan :

Variabel yang diteliti :

Variabel yang tidak diteliti :

F. Hipotesis Penelitian

Ada perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan tentang pedoman gizi seimbang remaja dengan penilaian body image, pengetahuan gizi, pola makan, konsumsi zat gizi, dan aktivitas fisik pada remaja di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen.