

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja adalah masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan (UNICEF, 2010). Masa ini ditandai dengan pertumbuhan dan perubahan yang cepat dari masa kanak-kanak menjadi dewasa muda. Perubahan biologis yang terjadi selama pubertas remaja meliputi pematangan seksual, peningkatan tinggi dan berat badan, akumulasi massa tulang dan perubahan komposisi tubuh.

Selama masa remaja terjadi perkembangan identitas pribadi, sistem nilai moral dan etika, harga diri, persepsi *body image* dan kesadaran seksualitas masalah psikososial. Perubahan dramatis bentuk tubuh dan ukuran tubuh menyebabkan banyak terjadi di kalangan remaja, yang mengarah ke pengembangan citra tubuh yang buruk dan gangguan makan (Brown, 2013). Dalam penelitian Cash dan Linda (2011) menyebutkan bahwa pada majalah *fashion* wanita, kebanyakan wanita digambarkan dengan perawakan muda, tinggi, wanita berkaki panjang, bermata besssar, berpayudara besar, dan kebanyakan berkulit putih. Karakteristik fisik yang paling menonjol dari model ini adalah mereka sangat kurus. Paparan model majalah memiliki efek negatif pada *body image* perempuan, dimana rata-rata ukuran tubuh model ini sangatlah kurus (Clay, 2005).

Tipe ideal ini kemudian diteruskan oleh pengaruh sosial budaya, terutama media, keluarga dan rekan-rekan dan model. Mustahil perempuan tidak cocok dengan tipe yang ideal kurus, sehingga mereka kecewa dengan bentuk tubuh mereka dan menyebabkan ketidakpuasan *body image*. Hal ini menyebabkan diet dan upaya lainnya untuk mengejar bentuk tubuh kurus, yang akhirnya berdampak pada gejala *eating disorder* (Cash dan Linda, 2011). Selain itu, masalah *body image* remaja didorong oleh isu-isu ketertarikan romatisme dengan lawan jenis. Jika menjadi populer dengan lawan jenis dan memiliki

pasangan dianggap penting, maka remaja putri lebih mungkin untuk memiliki *body image* negatif (Cash dan Linda, 2011).

Body image negatif akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja (Serly, 2015). Masalah yang sering timbul pada remaja putri akibat persepsi mengenai bentuk tubuh adalah masalah perilaku makan, seperti anoreksia nervosa dan bulimia (Noorkasiani dkk, 2007). Hal ini dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat mempertahankan dan merubah status gizi seseorang. Status gizi remaja juga dipengaruhi oleh gaya hidup (*life style*) (Serly, 2015). Kebiasaan makan, persepsi *body image* dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi yang nantinya akan berdampak terhadap status gizi.

Pertumbuhan fisik dan perkembangan dramatis yang dialami oleh remaja secara signifikan meningkatkan kebutuhan mereka untuk asupan gizi. Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal dibutuhkan asupan gizi yang cukup (Khomsan, 2004). Asupan gizi yang tidak cukup akan berdampak terhadap masalah gizi. Asupan gizi di bawah kebutuhan mengakibatkan kekurangan gizi, sedangkan jika tubuh memperoleh asupan gizi dalam jumlah berlebihan akan mengakibatkan gizi lebih (Almatsier, 2009). Kegagalan mencapai status gizi yang optimal akan berdampak pada status gizi dan kesehatan saat ini dan juga berdampak pada status gizi generasi penerus (Emilia, 2009).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai macam faktor (multifaktorial). Salah satu faktor yang berhubungan dengan status gizi adalah *body image*. *Body image* adalah gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri, yang dipengaruhi oleh bentuk dan ukuran tubuh serta harapan terhadap bentuk dan ukuran tubuh yang diinginkan. Apabila harapan tersebut tidak sesuai dengan kondisi tubuh aktual maka akan menimbulkan *body image* negatif (Tejoyuwono, 2007). Hasil penelitian Kakekshita dan Almeida (2008) menjelaskan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan status gizi seseorang dan perempuan memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih besar dari laki-laki. Penelitian Kusumawijaya

(2007) menunjukkan bahwa persepsi remaja terhadap *body image* sebanyak 23,8% memiliki persepsi negatif atau menganggap diri mereka lebih gemuk. Terdapat sebanyak 41,1% sampel merasa memiliki berat badan yang lebih dibandingkan dengan keadaan yang sebenarnya.

Status gizi yang baik akan berkontribusi terhadap kesehatan, sedangkan permasalahan gizi dapat menimbulkan beberapa dampak negatif. Status gizi obesitas pada remaja menjadi masalah yang serius karena dapat berlanjut hingga dewasa dan menjadi faktor risiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskular, Diabetes Melitus (DM), artritis, penyakit kantong empedu, penyakit kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit (Aritonang dkk, 2009). Status gizi kurang akan meningkatkan risiko terhadap penyakit, terutama penyakit infeksi (Sediaoetama, 2006).

Kurang gizi di kalangan remaja perempuan adalah masalah kesehatan masyarakat utama yang mengarah ke gangguan pertumbuhan dan anemia gizi (Kalhan dkk, 2009). Jika kebutuhan gizi remaja putri tidak terpenuhi, maka mereka akan melahirkan anak-anak yang kekurangan gizi pula, hal ini mengakibatkan masalah kurang gizi untuk generasi mendatang (Mulugeta, 2009).

Prevalensi kekurusan pada remaja mengalami penurunan, Riskesdas 2013 sebesar 9.4% (1.9% sangat kurus dan 7.5% kurus) dan mengalami penurunan pada Riskesdas 2018 menjadi 8.1% (1.4% sangat kurus dan 6.7% kurus). Sedangkan prevalensi kegemukan mengalami kenaikan, Riskesdas 2013 sebesar 7.3% (5.7% gemuk dan 1.6% obesitas) dan mengalami kenaikan pada Riskesdas 2018 menjadi 13.5% (9.5% gemuk dan 4.0% obesitas). Remaja dipilih karena prevalensi kekurusan menurun dan prevalensi kegemukan meningkat dari tahun 2013 ke tahun 2018 berdasarkan data Riskesdas. Remaja merupakan masa dimana konflik masalah pribadi, termasuk pola makan dan aktivitas fisik masih terjadi selama masa remaja dan *body image* juga masih menjadi masalah pada tahap ini (Brown, 2013).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah Status Gizi dan *Body Image* pada remaja putri ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui status gizi dan *body image* pada remaja putri dengan menggunakan literatur baik teori maupun hasil penelitian.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mendeskripsikan status gizi pada remaja putri, berdasarkan kajian literatur.
2. Mendeskripsikan *body image* pada remaja putri, berdasarkan kajian literatur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah bahan bacaan dan pustaka di bidang gizi masyarakat khususnya tentang status gizi dan persepsi *body image* pada remaja putri.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat lebih memahami tentang status gizi dan persepsi *body image* pada remaja putri.