

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Indonesia sebagai salah satu negara berkembang kini sedang menghadapi beban ganda masalah gizi, bukan hanya masalah gizi kurang namun juga gizi lebih (Hadi, 2005). Remaja merupakan salah satu elemen penting dalam pembangunan suatu bangsa yang perlu diperhatikan kesehatannya. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu periode remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Siswa SMA dapat dikatakan sebagai remaja dengan kisaran usia antara 16-18 tahun (Indrawagita, 2009). Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan secara biologis, sosial, dan kognitif dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja terjadi perkembangan identitas pribadi, sistem nilai moral dan etik, harga diri, persepsi citra tubuh dan kesadaran seksualitas. Perubahan ukuran tubuh dan bentuk tubuh banyak terjadi di kalangan remaja yang mengarah ke citra tubuh yang buruk (Siagian, 2011).

Perbedaan jenis kelamin mempengaruhi asupan makanan. Perempuan memiliki konsumsi buah dan sayuran yang lebih tinggi dan cenderung memiliki minat yang lebih besar dalam diet sehat dan keinginan untuk makan makanan yang lebih rendah kalori daripada laki-laki (Li,

2012). Perempuan umumnya menunjukkan tingkat pembatasan makan yang lebih tinggi dari pada laki-laki (Provencher, 2003)

Citra tubuh merupakan suatu persepsi seseorang mengenai bentuk tubuhnya (Sari, 2007). Remaja membandingkan citra tubuh mereka sehingga merasa malu dan cemas. Mereka menjadi sulit menerima dirinya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis melakukan diet berlebihan demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan (Verawati, 2015). Citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah faktor jenis kelamin. Jenis kelamin wanita lebih negatif memandang citra tubuh dari pada pria yaitu membandingkan dirinya dengan model-model kurus yang dikategorikan menarik (Siagian, 2011). Keinginan memiliki tubuh yang langsing dan ideal merupakan suatu hal yang diidamkan oleh sebagian besar kaum wanita. Penelitian oleh Devi (2012) mengenai citra tubuh masih bersifat negatif, artinya tidak ada mahasiswi yang menyatakan sudah puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya. Berbeda bagi ahli gizi, citra tubuh merupakan hal penting yang perlu diperhatikan karena mereka akan berperan sebagai konselor sehingga akan mempengaruhi kepercayaan dari klien dan mempengaruhi keberhasilan dalam konseling yang diberikan (Tejuwuyono, 2011). Pada jenis kelamin laki-laki kecenderungan pandangan mengenai tubuh ideal terbagi menjadi dua yaitu *overestimate* dan *underestimate* atau menganggap rendah ukuran tubuh mereka dibandingkan dengan ukuran yang sebenarnya (Kagawa, 2007). Ketidakpuasan remaja laki-laki terhadap tubuh sendiri dapat menyebabkan perilaku pengontrolan berat badan yang tidak tepat maupun kebiasaan makan yang buruk sehingga membahayakan perkembangan fisik dan kognitif pada masa remaja (Laus, 2013). Terlebih lagi pada laki-laki menunjukkan adanya gangguan perilaku makan yang berbeda dari perempuan dikarenakan keinginan untuk memiliki tubuh yang lebih besar dalam hal massa otot (Blasil, 2013). Hasil penelitian Wardani (2015) menunjukkan 68% responden laki-laki dalam kategori citra tubuh negatif dan 80% responden perempuan dalam kategori citra tubuh negatif, hasil penelitian Sada (2012) juga menunjukkan sebanyak 58

responden (40,8%) termasuk dalam kategori citra tubuh negatif, 25 responden (17,6%) termasuk gizi kurang, 22 responden (15,5%) termasuk overweight, 20 responden (14,1%) termasuk obesitas, dan 15 responden (10,6%) termasuk obesitas sentral.

Hasil riset kesehatan dasar 2018 secara nasional prevalensi kurus pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus) dan prevalensi gemuk sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Prevalensi kurus dan sangat kurus turun dari tahun 2013 sebesar 0,8%, dan 0,5% dari tahun 2018. Prevalensi gemuk naik dari 5,7% pada tahun 2013 menjadi 9,5% pada tahun 2018. Riskesdas (2018) Provinsi Jawa Tengah didapatkan sebanyak 1,6% berstatus gizi sangat kurus, sebanyak 8,1% berstatus gizi kurus, Provinsi Jawa Tengah termasuk Provinsi dengan prevalensi kurus dan sangat kurus diatas nasional. Sedangkan pada prevalensi gemuk 7,9% dan 3,7% prevalensi status gizi obesitas. Menurut Astianingrum (2017) status gizi 55 siswa SMA Kesatrian 2 Semarang menunjukkan bahwa memiliki status gizi normal sebanyak 60 %, status gizi lebih sebanyak 40 %, oleh karena itu beban ganda masalah gizi patut dijadikan sebagai perhatian bagi Indonesia, yaitu masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Hadi, 2005).

Masalah status gizi yang lebih umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makanan namun tidak diimbangi oleh aktivitas fisik yang cukup. Pada remaja, pola makan yang diterapkan sekarang ini adalah makanan tinggi kalori namun sedikit mengandung serat (Gharib dan Rasheed, 2011). Asupan energi yang berlebih juga merupakan salah satu penyebabnya, apalagi jika dikaitkan dengan pola makan remaja masa kini yang tinggi energi. Menurut penelitian Gharib dan Rasheed (2011) menemukan bahwa asupan energi yang tinggi dapat memperbesar risiko terkena gizi lebih pada remaja. Dari total asupan energi, asupan lemak adalah penyumbang terbesarnya sehingga berhubungan positif dengan kejadian gizi lebih (Langlois, 2009). Selain itu, asupan protein yang tinggi juga dapat mempengaruhi besarnya indeks massa tubuh seseorang (Duvigneaud, 2007). Hal ini dibuktikan oleh penelitian Gunther (2007)

yang menunjukkan asupan protein menyumbang kalori pada energi total sehingga memperbesar komposisi lemak dalam tubuh.

Ketidakseimbangan konsumsi dan kebutuhan zat gizi pada dasarnya berawal dari pemahaman yang keliru dan perilaku gizi yang salah sehingga dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja (Zuhdy, 2015). Remaja merupakan generasi penerus bangsa, keadaan gizi pada remaja sangat berpengaruh pada kelangsungan masa depan bangsa. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan perbedaan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan citra tubuh berdasarkan jenis kelamin siswa SMA Kesatrian 2 Semarang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah ada perbedaan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan citra tubuh berdasarkan jenis kelamin siswa SMA Kesatrian 2 Semarang?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat dan citra tubuh berdasarkan jenis kelamin siswa SMA Kesatrian 2 Semarang

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mendeskripsikan tingkat kecukupan energi siswa SMA Kesatrian 2 Semarang
2. Mendeskripsikan tingkat kecukupan protein siswa SMA Kesatrian 2 Semarang
3. Mendeskripsikan tingkat kecukupan lemak siswa SMA Kesatrian 2 Semarang
4. Mendeskripsikan tingkat kecukupan karbohidrat siswa SMA Kesatrian 2 Semarang
5. Mendeskripsikan citra tubuh siswa SMA Kesatrian 2 Semarang

6. Menganalisis perbedaan tingkat kecukupan energi berdasarkan jenis kelamin siswa SMA Kesatrian 2 Semarang
7. Menganalisis perbedaan tingkat kecukupan protein berdasarkan jenis kelamin siswa SMA Kesatrian 2 Semarang
8. Menganalisis perbedaan tingkat kecukupan lemak berdasarkan jenis kelamin siswa SMA Kesatrian 2 Semarang
9. Menganalisis perbedaan tingkat kecukupan karbohidrat berdasarkan jenis kelamin siswa SMA Kesatrian 2 Semarang
10. Menganalisis perbedaan citra tubuh berdasarkan jenis kelamin siswa SMA Kesatrian 2 Semarang

#### 1.4 Manfaat

##### 1.4.1 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pihak sekolah sehingga untuk mengembangkan pengetahuan kepada siswa, khususnya terkait gizi seimbang.

##### 1.4.2 Bagi Masyarakat

Sebagai informasi untuk menambah wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat agar dapat memperhatikan status gizi pada remaja

##### 1.4.3 Bagi Peneliti Lain

Sebagai penambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian, dibidang gizi masyarakat.

#### 1.5 Keaslian Penelitian

Tabel. 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama	Judul Penelitian	Tahun	Variabel	Hasil Penelitian
1	Mukhradjani Majid	Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Citra tubuh,	2018	Tingkat pengetahuan, Citra tubuh, Asupan Energi,	Tidak ada perbedaan antara Tingkat pengetahuan gizi,

Asupan Energi dan Status Gizi	Status Gizi	citra tubuh, asupan energi
Pada Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pare-Pare		dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi fakultas ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Pare-Pare

No	Nama	Judul Penelitian	Tahun	Variabel	Hasil Penelitian
2	Ira Dewi Ramadhani	Perbedaan Citra Tubuh Berdasarkan Status Gizi Remaja Putra	2014	Citra tubuh, status gizi	Ada perbedaan citra tubuh berdasarkan status gizi
3	Dyah Kusuma Wardani	Obesitas, Citra Dan Perasaan Stress Pada Mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta	2015	Obesitas, Citra tubuh, perasaan Stress	Ada hubungan antara Citra tubuh dengan obesitas. Tidak ada hubungan Citra tubuh dengan perasaan stress
4	Azizah Nur Astianingrum	Hubungan Pengetahuan Tentang Obesitas, Keragaman Konsumsi Makanan Sumber Karbohidrat dan Serat dengan Kejadian Obesitas Siswa SMA Kesatrian 2 Semarang	2017	Pengetahuan tentang obesitas, keragaman konsumsi makanan sumber karbohidrat dan serat, kejadian obesitas	Tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang obesitas, keragaman konsumsi makanan sumber karohidrat dan serat dengan kejadian obesitas

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian pada tabel 1.1 yaitu :

1. Tujuan

Tujuan pada penelitian pertama ingin mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan gizi, citra tubuh, asupan energi dan status gizi pada

mahasiswa gizi dan non gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pare-Pare Penelitian kedua ingin mengetahui perbedaan citra tubuh berdasarkan status gizi remaja putra. Peneliti ketiga ingin mengetahui obesitas, citra tubuh, dan perasaan stress pada mahasiswa Di Daerah Istimewa Yogyakarta. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan citra tubuh berdasarkan jenis kelamin siswa SMA Kesatrian 2 Semarang

2. Variabel yang diteliti

Variabel pada peneliti pertama adalah pengetahuan gizi, citra tubuh, asupan energi dan status gizi. Variabel peneliti kedua adalah citra tubuh berdasarkan status gizi. Variabel pada peneliti ketiga adalah obesitas, citra tubuh, dan perasaan stress. Pada penelitian ini mempunyai variabel tingkat kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, citra tubuh, dan jenis kelamin

3. *Design* penelitian

Pada penelitian pertama menggunakan *design cross sectional* dengan uji *chi square*, penelitian kedua menggunakan *design cross sectional* dengan uji *Kruskal Wallis* dan *Mann Whitney*, penelitian ketiga menggunakan *design cross sectional* dengan uji *Chi- Square*, penelitian keempat menggunakan *design cross sectional* dengan uji *Chi- Square*. Pada penelitian ini menggunakan *design cross sectional* dengan uji *Independent T Test* dan *Mann Whitney*.