

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi masihlah menjadi isu yang butuh perhatian khusus pada remaja putri. Tingginya angka kejadian anemia dan Kurang Energi Kronis (KEK) pada kelompok usia ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan dalam asupan gizi. Di Kabupaten Semarang, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 36,7%, sedangkan angka kejadian anemia pada anak usia sekolah di Provinsi Jawa Tengah tercatat sebesar 26,5% (Depkes, 2017).

Berdasarkan laporan RISKESDAS Provinsi Jawa Tengah, proporsi Masalah gizi yang dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) status gizi anak dan remaja di Kabupaten Semarang menunjukkan bahwa remaja dengan sangat kurus sebanyak 1,99%, kurus 5,04%, gemuk 11,4%, dan obesitas sebesar 8,92% (RISKESDAS JATENG, 2018). Selain itu, laporan yang sama mengungkapkan bahwa aktivitas fisik pada remaja usia 15–19 tahun yang ada di Jawa Tengah menggambarkan bahwa 51,45% memiliki aktivitas fisik yang cukup, sementara 48,55% tergolong kurang aktif.

Citra tubuh memiliki peran yang signifikan dalam perkembangan kesehatan fisik dan mental seseorang. Penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa 70% remaja putri menginginkan bentuk tubuh yang lebih ramping (Agustin, 2018). Penelitian lain yang dilakukan oleh Bello et al. (2017) menyatakan bahwa remaja cenderung lebih peka terhadap perubahan fisik mereka, lalu memutuskan tidak akan menampilkan tubuhnya di hadapan umum akibat mengalami perubahan fisiologis tubuh. Hasil penelitian Rochmania pada tahun 2015 mengemukakan bahwa sebanyak 64,1% siswi (92 siswi) memiliki sikap negatif terhadap perubahan fisiologis tubuh yang terjadi selama masa pubertas(pertumbuhan) atau menolak hal-hal yang berkaitan dengan perubahan fisiologis tersebut tersebut. Meskipun

demikian, pubertas tetap menjadi fase perkembangan yang dialami oleh semua remaja (Rochmania, 2015).

Perilaku individu dalam mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka sebagai bagian dari kebutuhan fisiologis dasar disebut pola makan atau kebiasaan makan (Mardalena, 2017). Almatsier (2011) menjelaskan bahwa banyak variabel memengaruhi pola konsumsi seseorang. Ini termasuk budaya, lingkungan sosial, tingkat pengetahuan, pengaruh iklan, citra tubuh, kepercayaan dan agama. Namun, Rahman, Dewi, dan Armawaty (2016) menekankan bahwa sejumlah variabel tambahan dapat memengaruhi pola makan remaja; ini termasuk keadaan keuangan keluarga, interaksi dengan teman sebaya, dan pengetahuan mereka tentang gizi.

Berdasarkan data dari Global School Health Survey 2015, sebagian besar siswa lebih sering mengonsumsi makanan berlemak dibandingkan makanan sehat (93,6%) dan tidak selalu sarapan (65,2%). Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga ditemukan pada 42,5% siswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dari 1.200 remaja yang diteliti, sebanyak 249 orang (20,8%) memiliki pola makan yang baik, sementara 951 orang lainnya memiliki pola makan yang kurang baik (Hamdi Shapiro, 2015). Sementara itu, temuan dari penelitian Gloria (2019) terhadap remaja tingkat SMP di Sumatera Utara menemukan dari 45 remaja, ada 20 subjek (44,4%) menerapkan pola makan yang baik, sedangkan 25 subjek (55,5%) memiliki pola konsumsi makan yang masih kurang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2018) mengenai kebiasaan makan siswa kelas XI di SMK N 4 Kota Yogyakarta dengan metode food recall pada 51 responden menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memiliki pilihan makanan yang baik. Dengan hanya satu responden yang masuk ke dalam setiap kategori, hasil penelitian ini tidak menunjukkan adanya kategori kurang atau tidak cukup. Sebaliknya, sebanyak 117 responden (9,647%) masuk dalam kategori cukup, 99 responden (82,94%) masuk dalam

kategori kurang, dan 33 responden (64,50%) masuk dalam kategori sangat kurang (Mulyati, 2018).

Kesadaran akan penampilan fisik pada remaja biasanya berasal dari bagaimana mereka memandang bentuk tubuh mereka sendiri. Seiring berjalannya waktu, mereka mulai membandingkan atribut fisik orang lain sampai mereka menetapkan standar ideal untuk bentuk tubuh yang dianggap cocok, terutama bagi perempuan (Denich & Ifdil, 2015). Konsep persepsi dan perasaan seseorang tentang tubuh mereka dikenal sebagai citra tubuh, yang mengacu pada cara seseorang melihat, merasakan, dan berperilaku terhadap tubuh mereka sendiri (Neagu, 2015).

Dampak dari pola makan yang tidak sehat dapat menghambat proses pertumbuhan dan perkembangan (growth spurt) pada remaja akibat konsumsi asupan gizi yang tidak seimbang untuk tubuh. Hal ini terutama terjadi pada remaja perempuan, yang sering kali menjalani diet karena tekanan sosial untuk memiliki tubuh yang lebih kurus, serta stigma negatif terhadap obesitas, sehingga praktik makan yang tidak sehat terus berlangsung (Mardalena, 2017). Kesadaran terhadap penampilan fisik biasanya dimulai dari bagaimana remaja melihat dan menilai bentuk tubuh mereka sendiri. Seiring waktu, mereka mulai membandingkan bentuk tubuh dengan milik orang luar yang memicu terbentuknya tolak ukur mengenai bentuk tubuh yang dianggap sesuai bagi remaja putri (Denich & Ifdil, 2015). Konsep mengenai representasi serta pandangan terhadap bentuk tubuh ini dikenal sebagai citra tubuh, yang merupakan istilah luas yang mencakup bagaimana seseorang memandang, berpikir, dan merasakan tentang tubuhnya sendiri (Neagu, 2015).

Salah satu penyebab utama remaja mengikuti pola diet yang tidak sehat adalah pandangan yang tidak realistis mengenai bentuk tubuh ideal (Rahmadani Puput, AA., 2017). Menurut hasil penelitian pada remaja, dari 30 responden, sebanyak 81,1% mengikuti diet yang tidak sehat, sementara 18,9% menjalani diet ekstrem. Pola diet yang tidak sehat

mencakup kebiasaan membatasi waktu makan pada pagi, siang, dan malam, menerapkan diet yang sangat ketat, serta mengonsumsi produk-produk tertentu. Kondisi ini muncul karena setiap responden memiliki citra tubuh yang negatif, yang memengaruhi kepercayaan diri mereka dan mendorong mereka untuk mengikuti kebiasaan makan yang tidak sehat (Rahmadani Puput, AA., 2017).

Status gizi remaja di DKI Jakarta berdasarkan Indeks Massa Tubuh per Umur (IMT/U) adalah sebagai berikut: 1,9% tergolong sangat kurus, 7% tergolong kurus, 70% memiliki status gizi normal, 12,8% tergolong gemuk, dan 8,3 % mengalami obesitas (KEMENKES RI, 2018). Kondisi ini dipengaruhi oleh keengganan responden untuk menonton televisi selama waktu yang lama, yang meningkatkan intensitas paparan iklan. Akibatnya, mereka memiliki persepsi yang berbeda tentang tubuh yang ideal (Kusuma, Muhammad, RH, & Krianto, T., 2018).

Menurut penjelasan tersebut, penelitian dengan judul "Gambaran Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, Gambaran Tubuh, dan Status Gizi pada Siswa di SMK Nahdlatul Ulama Ungaran" menarik minat peneliti..

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah berupa, “gambaran kebiasaan makan, aktivitas fisik, body image, dan status gizi pada siswa di SMK Nahdatul Ulama Ungaran”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan, aktivitas fisik, body image, dan status gizi pada siswa di SMK Nahdatul Ulama Ungaran.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kebiasaan makan pada siswa di SMK SNahdatul Ulama Ungaran
- b. Mendeskripsikan aktivitas fisik pada siswa di SMK Nahdatul Ulama Ungaran

- c. Mendeskripsikan persepsi *body image* pada siswa di SMK Nahdatul Ulama Ungaran
- d. Mendeskripsikan status gizi pada siswa di SMK Nahdatul Ulama Ungaran

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik kepada Siswa di SMK Nahdlatul Ulama Ungaran mengenai pentingnya konsumsi makan yang sehat, aktivitas fisik yang memadai, dan pengaruh *body image* terhadap kesehatan dan status gizi mereka. Dengan informasi ini, para siswi dapat meningkatkan kesadaran diri untuk memperbaiki pola hidup, menjaga keseimbangan gizi, dan meningkatkan aktivitas fisik untuk kesehatan yang optimal.

2. Bagi Instansi

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak sekolah dan instansi pendidikan lainnya sebagai dasar untuk mengembangkan program intervensi gizi di kalangan remaja, terutama terkait dengan pembinaan kebiasaan makan, aktivitas fisik, serta penanganan isu *body image*. Selain itu, penelitian ini juga memberikan data yang dapat membantu sekolah dalam merancang kegiatan ekstrakurikuler yang mendukung gaya hidup sehat bagi siswa.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dapat menggunakan penelitian ini sebagai referensi. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar untuk studi yang lebih mendalam tentang intervensi gizi dan kesehatan remaja, serta hubungan antara pendidikan dan perkembangan psikologis selama pubertas.