

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan tahap krusial dalam siklus kehidupan yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, mental, maupun sosial. Di fase ini, kebutuhan nutrisi menjadi sangat penting untuk menunjang proses tersebut. Namun remaja seringkali menghadapi berbagai tantangan dalam memenuhi kebutuhan gizinya akibat kebiasaan makan yang tidak sehat, kurangnya pengetahuan tentang gizi, dan dampak dari *body image* yang negatif (UNICEF, 2020). Kebutuhan gizi remaja mencakup asupan energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang memadai untuk mendukung pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari. Remaja memerlukan nutrisi yang lengkap, meliputi energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral, agar proses pertumbuhan dan aktivitas sehari-hari mereka berjalan dengan lancar. Jika kebutuhan ini tidak tercukupi, mereka bisa mengalami berbagai masalah kesehatan, seperti tubuh pendek (*stunting*), kurang darah (*anemia*), dan daya tahan tubuh yang lemah, yang nantinya bisa berdampak buruk pada kualitas hidup mereka di masa depan (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO, 2018), lebih dari 340 juta orang di seluruh dunia mengalami obesitas atau kelebihan berat badan. Remaja usia 16–18 tahun di Indonesia memiliki status gizi gemuk atau obesitas menurut indikator IMT/U, menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka, mereka disarankan untuk makan dengan porsi yang cukup. "Isi Piringku", yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI pada 2019, merupakan pedoman yang dapat digunakan. Disarankan untuk mengonsumsi makanan pokok, berbagai jenis lauk pauk, sayur-sayuran, dan buah-buahan, serta 8 gelas air putih setiap hari, sesuai dengan pedoman ini. Melakukan aktivitas fisik secara teratur selama setidaknya 30 menit setiap hari juga penting.

Setelah penyempurnaan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014, sepuluh pesan utama disusun menjadi empat pilar utama. Pedoman ini bertujuan untuk menyeimbangkan antara asupan zat gizi dari makanan dengan

kebutuhan tubuh yang digunakan atau dikeluarkan, dan keseimbangan ini dapat dipantau secara rutin melalui pengukuran berat badan. Empat pilar tersebut mencakup konsumsi makanan yang beragam, penerapan pola hidup bersih dan sehat (PHBS), melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta menjaga dan memantau berat badan secara teratur agar tetap dalam kisaran normal. Tujuan dari adanya PUGS adalah memberikan panduan kepada masyarakat untuk menerapkan pola makan yang bergizi seimbang serta membiasakan gaya hidup yang sehat. (Kemenkes, 2014)

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 8,1% remaja berusia 16–28 tahun termasuk dalam kategori kurus hingga sangat kurus, dan 13,5% remaja berusia 16–18 tahun mengalami obesitas. Selain itu, berdasarkan status gizi berdasarkan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), 0,7% remaja berusia 16–18 tahun di Provinsi Lampung tergolong sangat kurus, 6,78% kurus, 80,93% memiliki status gizi normal, 9,42% masuk kategori gemuk, dan 2,17% obesitas, sementara itu di daerah Lampung Utara menunjukkan, 7,17% kurus, 85,3% normal, 6,95% gemuk, 0,58% obesitas. (Kemenkes, 2018)

Kecukupan gizi yang seimbang sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang. Tingkat pengetahuan seseorang tentang masalah gizinya adalah salah satu komponen yang dapat menentukan status gizinya dan bagaimana ia menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Ramadhani et al., 2021). Meningkatkan pengetahuan serta penerapan pola hidup sehat pada remaja melalui asupan gizi seimbang merupakan langkah yang dapat ditempuh untuk mencegah berbagai permasalahan gizi dan mendukung tercapainya status gizi yang baik pada remaja. Banyak faktor memengaruhi pengetahuan ini, seperti status sosial, keadaan ekonomi, budaya, kesehatan, dan faktor lainnya (Agnesia, 2020).

Dalam penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta, tingkat pengetahuan siswa dinilai menggunakan kuesioner yang berisi 14 pernyataan dengan pilihan benar atau salah. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar siswa, yaitu sekitar 53,5%, memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong kurang baik (Musniati & Mulyawati, 2022). Lalu, pada penelitian di SMA Negeri 1 Pontianak Tingkat pengetahuan Responden diukur dengan angket yang telah diuji validitasnya dan mayoritas dari mereka menunjukkan hasil pengetahuan tidak baik

mengenai Pedoman Gizi Seimbang sekitar 78,2% dari jumlah sampel. (Mayang Sari & Rafiony, 2020).

Bagi remaja, persepsi tubuh mereka sangat penting, karena mereka lebih memperhatikan penampilan mereka (Bimantara et al, 2019). Persepsi remaja terhadap citra tubuh (*body image*) memegang peran penting, dan (*self-esteem*) atau harga diri adalah salah satu komponen yang mempengaruhinya. Persepsi ini menggambarkan bagaimana seseorang memandang tubuhnya sendiri, yang terbentuk dari pikiran, keyakinan, dan sikap pribadi terhadap penampilan fisik berdasarkan standar ideal yang berlaku di masyarakat. Dampaknya, banyak remaja yang mengambil langkah-langkah tertentu yang bisa memengaruhi status gizi mereka. Selain itu, perspektif tentang tubuh dapat berubah seiring waktu tergantung pada pengalaman dan interaksi sosial yang dilakukan (Margiyanti, 2021).

Hasil dari sebuah penelitian terdahulu tentang pengaruh *body image* terhadap status gizi remaja di Indonesia dengan sampel remaja di SMAN 10 Makassar dengan hasil 57,1% responden memiliki *body image* negatif (Nurleli, 2019). Pada sebuah penelitian di SMAN 2 Majalaya mendapatkan hasil sebanyak 71,1% responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang dan 53,3% sampel memiliki persepsi *body image* negatif (Yanuarti et al., 2022). Lalu, hasil penelitian yang dilakukan di MAS Amaliyah Medan menunjukkan bahwa 75,6% responden memiliki persepsi tubuh yang baik, sedangkan sisanya sebesar 24,4% menunjukkan persepsi yang negatif terhadap citra tubuh mereka (Ripta et al., 2023).

Pada hasil penelitian di SMA Negeri 10 Makassar sebanyak 50% responden laki-laki memiliki status gizi yang tidak normal, sementara pada responden perempuan, proporsi dengan status gizi tidak normal mencapai 42,5% (Nurleli, 2019). Lalu, hasil penelitian di MAS Amaliyah Medan menunjukkan sebanyak 38,9% memiliki status gizi normal, 11,1% berstatus gizi lebih, 26,7% obesitas dan 23,3% gizi kurang (Ripta et al., 2023).

Berdasarkan study pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Abung Semuli terhadap 20 siswa menunjukkan terdapat 15 anak (75%) yang memiliki citra tubuh yang negatif, dan 10 anak (50%) yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Jadi, Peneliti ingin melakukan penelitian

terkait pengetahuan tentang gizi seimbang, *body image*, dan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Abung Semuli.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan pada bagian latar belakang, adapun rumusan masalahnya adalah “Bagaimana gambaran pengetahuan tentang gizi seimbang, *body image*, dan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Abung semuli?”

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui tentang gambaran pengetahuan gizi seimbang, *body image* dan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Abung Semuli.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tentang pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMA Negeri 1 Abung Semuli.
- b. Mengetahui *body image* pada remaja di SMA Negeri 1 Abung Semuli.
- c. Mengetahui status gizi IMT/U pada remaja di SMA Negeri 1 Abung Semuli.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dilakukan untuk menambah informasi serta memperluas wawasan pengetahuan mengenai gizi seimbang, *body image*, dan status gizi pada remaja.

2. Manfaat aplikatif

Berdasarkan hasil dari penelitian ini diharapkan untuk bisa menjadi masukan untuk pihak sekolah maupun siswa dalam upaya untuk perbaikan gizi remaja.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan variabel pengetahuan gizi, *body image*, dan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada remaja. Sampel penelitian terdiri dari siswa-siswi yang sedang menempuh pendidikan di SMA Negeri 1 Abung

Semuli. Penelitian dilakukan pada bulan April 2025 di SMA Negeri 1 Abung Semuli, Kabupaten Lampung Utara. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Proporsional Random Sampling*, sementara analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk mendapatkan gambaran dari setiap variabel yang diteliti.