

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Periode remaja merupakan fase peralihan yang bertahap dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang meliputi periode pubertas, percepatan pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, serta pengembangan kapasitas berpikir. (Ode et al., 2025). Remaja adalah suatu masa di mana individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan sosial. Individu yang mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak-anak menjadi dewasa. Serta individu yang mengalami peralihan dari ketergantungan menjadi keadaan yang relatif lebih mandiri (Remaja, 2023).

Individu dalam periode remaja, baik laki-laki maupun perempuan, berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Transformasi fisik yang terjadi selama masa remaja memiliki implikasi terhadap kondisi kesehatan dan persyaratan nutrisi mereka. Kelompok demografis ini menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap permasalahan gizi yang berpotensi membahayakan kesehatan. Selama fase perkembangan ini, tubuh membutuhkan peningkatan kebutuhan energi. Namun, kecenderungan untuk bereksperimen dengan pola makan yang beragam serta adaptasi gaya hidup terkadang dapat mengakibatkan diskrepansi antara jumlah energi yang dikonsumsi dan kebutuhan nutrisi lainnya. (Seviyani, 2025).

Masalah gizi merupakan masalah kesehatan di Indonesia. Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah gizi ganda (*Double Burden*), yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik fisiologis dan psikososial. Disamping itu kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (*Growth Spurt*) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya. Hal tersebut menjadikan remaja sebagai target pemberian intervensi gizi dengan tujuan meningkatkan status kesehatan khususnya remaja putri. Perubahan

psikologi, fisiologi, perubahan sosial, pengetahuan dan perilaku gizi yang salah pada remaja putri akan menimbulkan masalah gizi (Jannah & Petrika, 2026).

Status gizi merupakan deskripsi antara kebutuhan dan konsumsi dari zat gizi, status gizi yang baik adalah ketika tubuh mendapatkann zat gizi yang cukup dan digunakan dengan cara yang lebih efisien (Aulia, 2022).

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengenai proporsi status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun yaitu remaja putri dengan presentase status gizi normal 82,2%. Remaja putri dengan kategori *severely tihinnes* (sangat kurang) 0,7% dan *thinnes* (kurang) sebesar 4,4%. Di sisi lain, prevalensi *overweight* mencapai 9,5% dan obesitas sebesar 3,1%. Prevalensi status gizi IMT/U pada usia 16-18 tahun di provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) menunjukan distribusi status gizi *severely tihinnes* (sangat kurang) 1,2%, *thinnes* (kurang) 6,8%, status gizi normal 83,5%, *overweight* 6,1% dan obesitas 2,4% (SKI, 2023).

Adapun faktor yang mempengaruhi status gizi adalah faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi yaitu asupan makan dan penyakit infeksi. Faktor tidak langsung yaitu ketahanan pangan keluarga, pelayanan kesehatan dan sanitasi lingkungan, pola asuh orang tua, akses terhadap pangan dan aktivitas fisik (Putri, 2026).

Pengetahuan gizi merupakan hasil tahu seseorang mengenai sesuatu yang berkaitan dengan gizi. Pengetahuan gizi dapat dipengaruhi oleh bebrapa hal, salah satunya adalah pendidikan mengenai gizi. Karena pengetahuan tentang gizi sangat bermanfaat dalam menentukan apa yang kita konsumsi setiap harinya. Maka dari itu seseorang bisa menyesuaikan tingkat kebutuhan gizi yang sesuai untuk melakukan aktivitas dan produktivitas sehari-hari sehingga dapat dicapai kesehatan yang optimal (Pratiwi, 2023).

Citra tubuh merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan bagaimana seseorang melihat tubuh dan penampilan untuk menggambarkan bagaimana seseorang melihat tubuh dan penampilan mereka. Remaja biasanya tidak puas dengan bentuk dan berat badan mereka. Remaja dengan gangguan

citra tubuh negatif percaya bahwa penampilan mereka tidak sesuai dengan penilaian masyarakat, keluarga, teman dan orang pada umumnya. Ketika mereka dibandingkan dengan orang lain mereka akan semakin merasa tidak percaya diri (Azizah, 2024).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dibuat rumusan masalah sebagai berikut “apakah ada hubungan citra tubuh dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum :

Untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui gambaran citra tubuh remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang.
- b. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi remaja putri SMA Muhammadiyah Kota Kupang.
- c. Mengetahui gambaran status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang.
- d. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang.
- e. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja Putri

Memberikan informasi dan meningkatkan kesadaran remaja putri tentang pentingnya citra tubuh yang sehat, yang cukup dan pengetahuan gizi yang baik untuk mencapai status gizi yang optimal.

2. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti mengenai hubungan antara citra tubuh dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah Kota Kupang.

3. Bagi Poltekkes Kemenkes Kupang Prodi Gizi

Sebagai referensi dan sumber bacaan bagi mahasiswa prodi gizi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Nama Penelitian	Judul	Hasil	Metode	Persamaan	Perbedaan
(Jannah & Petrika, 2026).	Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Penilaian Citra Tubuh Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri 6 Pontianak	Berdasarkan uji Independen sample test menggunakan <i>software SPSS for windows</i> didapatkan hasil uji statistik <i>uji chi square</i> , diperoleh hasil nilai p yaitu 0.015 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 6 Pontianak. Dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penilaian citra tubuh dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri 6 Pontianak dengan nilai $p = 0.191$, analisis ini menunjukkan bahwa penilaian citra tubuhnya memiliki kecenderungan yang berkaitan dengan kondisi status gizinya.	Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Desain yang digunakan adalah <i>Cross-Sectional</i> . pemilihan subjek dengan teknik desain <i>purposive sampling</i>	1. Menggunakan dua variabel bebas yaitu pengetahuan gizi dan penilaian citra tubuh dengan satu variabel terikat yaitu status gizi 2. Sampel remaja putri 3. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain <i>Cross-Sectional</i> .	1. Waktu dan lokasi penelitian 2. Besar sampel yang dibutuhkan 3. Teknik pengambilan sampel
(Pratiwi, 2024)	Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap	Dari hasil uji bivariat terdapat hubungan yang signifikan antara penilaian citra tubuh dengan status gizi dengan nilai	Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional	1. Menggunakan dua variabel bebas yaitu citra tubuh dan pengetahuan gizi	1. Waktu dan lokasi penelitian 2. Besar sampel yang dibutuhkan

	Status Gizi Remaja Siswi Di SMA Negeri 3 Palu Sulawesi Tengan	p = 0,004 dengan nilai korelasi cukup $r = 0,318$ dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi dengan nilai $p = 0,961$.	analitik dengan desain <i>cross sectional</i> . Teknik sampling menggunakan <i>purposive sampling</i>	seimbang dengan satu variabel terikat yaitu status gizi 2. Sampel remaja putri 3. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain <i>Cross-Sectional</i>	
(Indrawati et al., 2025).	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Penilaian <i>Body Image</i> dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat	Hasil analisis <i>Chi-Square</i> mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi dengan nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$. Dengan demikian, pengetahuan gizi yang baik berkontribusi dalam mendukung status gizi yang optimal pada remaja putri. Pengetahuan tentang gizi seimbang memiliki pengaruh yang positif terhadap status gizi remaja putri SMA Negeri 1 Wonggeduku Barat. Hasil analisis menunjukkan bahwa penilaian remaja putri terhadap <i>body image</i>	Metode penelitian ini menggunakan survei analitik dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> . Penentuan sampel dengan teknik total sampling	1. Menggunakan dua variabel bebas yaitu pengetahuan gizi seimbang dan penilaian <i>body image</i> dengan satu variabel terikat yaitu status gizi 2. Sampel remaja putri 3. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain <i>Cross-Sectional</i>	1. Waktu dan lokasi penelitian 2. Besar sampel yang dibutuhkan

		berhubungan signifikan dengan status gizi dengan nilai $p=0,000$ lebih kecil dari $\alpha=0,05$			
--	--	---	--	--	--