

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Citra tubuh mengacu pada evaluasi seseorang terhadap bentuk fisik dan dimensi mereka, terutama bagaimana individu, terutama wanita remaja, memandang dan menilai body image mereka sendiri. Fenomena ini sangat penting, sebab banyak anak mengalami transformasi fisiologis dan psikologis selama permulaan pubertas. Perubahan cepat seperti itu menimbulkan respons yang tulus di kalangan remaja, sering kali bermanifestasi sebagai perilaku dan modifikasi bentuk tubuh yang sangat menyangkut (Yananiko, 2017).

Praktik diet merupakan salah satu metodologi paling umum guna penurunan berat badan, terutama sebab aksesibilitasnya ke demografis yang luas, keterjangkauan, penerimaan masyarakat, dan tidak adanya efek samping yang segera terlihat. Kebiasaan makan yang ditunjukkan oleh remaja mewakili fenomena yang membutuhkan perhatian signifikan. Tahap remaja ditandai dengan perkembangan fisiologis yang cepat, yang mengharuskan perolehan komponen nutrisi penting yang penting guna pertumbuhan dan kesehatan yang optimal. Zat makanan dan minuman yang dicerna oleh seseorang setiap hari, terutama yang diformulasikan guna mencapai tujuan tertentu melalui penambahan ataupun pengurangan komponen nutrisi. Sesuai dengan penyelidikan medis empiris, perilaku diet merupakan modifikasi konsumsi makanan guna tujuan yang beragam, termasuk pengurangan berat badan (Daughter, 2017).

Status gizi merupakan komponen penting pada penggambaran kesehatan secara keseluruhan, yang muncul dari keseimbangan yang ditetapkan antara konsumsi nutrisi yang berasal dari makanan dan kebutuhan fisiologis tubuh. Status gizi diklasifikasikan ke pada lima kategori berbeda: kurus berat badan, berat badan normal, kelebihan berat badan, dan obesitas. Penilaian status gizi di kalangan remaja bisa dilakukan dengan menggunakan perhitungan indeks massa tubuh (BMI). Metrik ini sangat sesuai guna remaja, sebab mereka tetap pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan.

Wanita remaja mewakili demografi yang sangat rentan terhadap kekurangan nutrisi (Nur et al., 2019).

Data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2017 menunjukkan bahwa secara global, remaja berusia 13 hingga 15 tahun menunjukkan prevalensi 11,1% dengan status gizi ramping dan 16,8% diklasifikasikan sebagai obesitas. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan parameter spesifik guna mendefinisikan remaja secara konseptual. Menurut WHO, tiga kriteria utama digunakan: biologis, psikologis, dan sosial ekonomi, yang mencakup individu yang mengalami perkembangan selama manifestasi awal karakteristik seksual sekunder sampai mereka mencapai kematangan seksual, terlibat pada pertumbuhan psikologis dan pembentukan identitas transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, dan beralih dari ketergantungan sosial ekonomi lengkap ke keadaan otonomi yang meningkat.

Prevalensi status gizi pada remaja di Nusa Tenggara Timur (NTT) berusia 16 hingga 18 tahun ditandai dengan persentase yang sangat tipis 2,7%, persentase tipis 9,5%, persentase normal 83,3%, persentase obesitas 3,4%, dan persentase obesitas tambahan 1,0%. Di antara remaja wanita di NTT pada kelompok usia yang sama, distribusinya mencerminkan persentase yang sangat tipis 0,91%, persentase tipis 7,58%, persentase normal 86,22%, persentase obesitas 4,33%, dan persentase obesitas selanjutnya 0,96%. pada konteks Kota Kupang, remaja berusia 16 hingga 18 tahun menunjukkan persentase yang sangat tipis 3,18%, persentase tipis 13,00%, persentase normal 72,02%, persentase obesitas 9,44%, dan persentase obesitas tambahan 2,36%, seperti dilansir Riskesdas pada tahun 2018.

Masa remaja merupakan fase kritis pada kontinum perkembangan manusia. Tahap perkembangan remaja mencakup pencapaian kematangan kognitif, emosional, sosial, dan fisik, menandakan fase transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang menimbulkan karakteristik khas di antara individu-individu pada demografi ini. Transformasi yang terjadi selama masa remaja, termasuk percepatan pertumbuhan fisik dan psikologis (meliputi stres, kecemasan, depresi, dan tantangan sosial), menghadirkan banyak hambatan dan kesulitan. Masalah utama yang dirasakan dan dialami banyak remaja pada dasarnya disebabkan oleh kekurangan kepercayaan diri (Fitri et al., 2018).

Kekurangan nutrisi pada wanita remaja disebabkan oleh pilihan diet, faktor gaya hidup, serta pola makan yang membatasi, penilaian diri terkait dengan citra tubuh, tingkat aktivitas fisik, dan kesadaran mengenai konsekuensi dari diet dan konsumsi minuman yang tidak seimbang. Penentu internal yang signifikan yang mempengaruhi status gizi ialah jenis kelamin; umumnya, wanita remaja menunjukkan tingkat kepuasan yang lebih rendah dengan kondisi jasmani mereka dan memiliki persepsi yang lebih tidak menguntungkan tentang body image mereka dibandingkan dengan rekan pria mereka. Saat wanita beralih ke masa remaja, peningkatan lemak tubuh biasanya diamati, menghasilkan penyimpangan dari bentuk tubuh yang diidealkan secara budaya. Ketidakpuasan yang terkait dengan bentuk tubuh mewakili masalah beragam di kalangan remaja, yang bisa berpuncak pada perasaan frustrasi, penurunan harga diri, distorsi citra diri, dan kerentanan yang meningkat terhadap kritik diri (Nur et al., 2019).

Bahaya tambahan yang mungkin berasal dari kekurangan nutrisi pada remaja meliputi pertumbuhan dan pematangan fisik yang tidak memadai, berkurangnya kapasitas konsentrasi pada pengaturan pendidikan, penurunan tingkat aktivitas fisik dan keterlibatan sosial, serta kesehatan mental yang terganggu, mencapai kematangan fisik dan fungsi seksual, bersama dengan ketidakmampuan guna mencapai fenotipe dewasa (Ripta et al., 2023).

Saat ini, pusat kota Kupang mengalami kemajuan substansial. Individu, termasuk remaja kontemporer, bisa dengan cepat memperoleh informasi. Informasi tersebut berkaitan dengan konsep body image di kalangan wanita remaja, yang telah mendapatkan popularitas yang cukup besar belakangan ini. Sejumlah besar gadis remaja dipengaruhi oleh standar masyarakat yang mendukung tipe tubuh ramping. Fenomena ini telah menyebabkan adopsi praktik diet khusus di kalangan wanita remaja (Asweros Uumbu Zogara, et al, 2023).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar belakang di atas peneliti merumuskan masalah tentang “Apakah Ada Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Diet Dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMK Negeri 3 Kupang ” ?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini ialah guna memeriksa korelasi antara body image dan Perilaku Diet pada kaitannya dengan Status Gizi Remaja berusia 15-18 tahun yang terdaftar di SMK Negeri 3 Kota Kupang.

b. Tujuan Khusus

1. Meneliti persepsi body image remaja berusia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang.
2. Evaluasi praktik diet remaja berusia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang.
3. Menilai status gizi remaja berusia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang.
4. Menyelidiki korelasi antara body image dan status gizi pada remaja berusia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang.
5. Mengeksplorasi hubungan antara perilaku diet dan status gizi remaja berusia 15-18 tahun di SMK Negeri 3 Kota Kupang.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Bagi Remaja

Saat remaja beralih ke tahap akhir proses perkembangan mereka, mereka mengalami transformasi yang signifikan baik pada tingkat fisik maupun psikologis, memungkinkan mereka guna membedakan pilihan diet yang tepat yang tidak akan mempengaruhi kesejahteraan gizi mereka.

b. Manfaat Bagi Prodi Gizi.

Temuan penyelidikan ini bisa menyumbangkan sumber informasi berharga yang bisa berfungsi sebagai referensi guna kemajuan pengetahuan ilmiah dan pertanyaan selanjutnya, sementara juga menawarkan wawasan terkait kepada siswa yang terdaftar pada program gizi yang terlibat pada upaya penelitian, selain berfungsi sebagai bahan bacaan dan referensi penting pada perpustakaan Departemen Gizi di Poltekker, yang berafiliasi dengan Kementerian Pendidikan Kupang.

c. Manfaat Bagi Peneliti

Sebagai mekanisme guna implementasi dan pemanfaatan prinsip-prinsip ilmiah yang bisa berfungsi sebagai tolok ukur, gudang pengetahuan, dan sumber daya dasar guna penyelidikan di masa depan.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

| No | Nama penulis | Judul penelitian | Persamaan | Perbedaan |
|----|------------------------|--|--|---|
| 1 | Hafifah kifliani,2022 | Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada mahasiswa stambuk 2019 fakultas psikologi universitas medan area. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan variabel bebas yaitu body image dengan perilaku diet. 2. Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional sama sama meneliti body image dan perilaku diet. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu dan lokasi penelitian. 2. Besar sampel yang di butuhkan. 3. Teknik pengambilan sampel. 4. Sasaran remaja SMA usia 15-18 Tahun. 5. Peneliti sebelumnya tidak menggunakan variabel status gizi peneliti saat ini menambahkan variabel status gizi. |
| 2 | Nu Lailatul Husna,2013 | Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada wanita di sanggar senam rita pati jurusan psikologi fakultas ilmu pendidikan universitas negeri semarang. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan variabel bebas yaitu body image dengan perilaku diet 2. Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional sama sama meneliti body image dan perilaku diet. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu dan lokasi penelitian. 2. Besar sampel yang di butuhkan. 3. Teknik pengambilan sampel. 4. Sasaran remaja SMA usia 15-18 Tahun. 5. Peneliti saat ini menambahkan variabel status gizi. |

| | | | | |
|----|---|--|---|--|
| 3. | Ni Made Wenny Novtana Dharma Putra , Wayan Eka Arsana , Pande Ayu Naya Kasih Permatananda , 2021 | Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa Tahun Angkatan 2020. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan dua variabel bebas yaitu body image dengan perilaku diet. 2. Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cros sectional sama sama meneliti body image dan perilaku diet. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu dan lokasi penelitian. 2. Besar sampel yang di butuhkan. 3. Teknik pengambilan sampel. 4. Sasaran remaja SMA usia 15-18 Tahun. 5. Peneliti saat ini menambahkan variabel status gizi. |
| 4. | Gusti kumala Dewi, Eza Zilda Ardiyanti, 2020 | Hubungan body image dan diet terhadap status gizi remaja putri di smk analisis kesehatan tunas medika jakarta timur. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan dua variabel bebas yaitu body image dengan diet dan satu variabel terikat status gizi. 2. Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cros sectional sama sama meneliti body image dan perilaku diet. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu dan lokasi penelitian. 2. Besar sampel yang di butuhkan 3. Teknik pengambilan sampel 4. Sasaran remaja SMA usia 15-18 Tahun. |
| 5. | Fresthy Astrika Yunita, Hardiningsih, Agus Eka Nurma Yuneta, Endang Sutisna , Yeremia Rante Ada. 2020 | Hubungan Pola Diet Remaja Dengan Status Gizi universitas sebelas maret | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan variabel bebas yaitu diet dan variabel terikat status gizi. 2. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling | <ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu dan lokasi penelitian. 2. Besar sampel yang di butuhkan. 3. Sasaran remaja SMA usia 15-18 Tahun.. 4. Peneliti sebelumnya hanya menggunakan satu variabel bebas, sedangkan peneliti saat ini menambahkan 1 variabel bebas yaitu Body image. |