

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Gizi termasuk dalam faktor yang sangat berperan penting dalam kemajuan suatu bangsa. Gizi dibutuhkan oleh setiap individu untuk pemeliharaan tubuh termaksud pertumbuhan dan perkembangan. Permasalahan gizi merupakan masalah yang terdapat di setiap negara yaitu negara maju dan negara berkembang. Negara maju mempunyai masalah gizi lebih yang berkaitan dengan masalah penyakit degeneratif sedangkan pada negara berkembang cenderung untuk terdapat masalah gizi kurang yang terkadang berkaitan dengan penyakit infeksi. Negara Indonesia merupakan negara berkembang yang mempunyai masalah gizi ganda, yaitu perpaduan antara masalah gizi kurang dan gizi lebih (Herlina dkk., 2021). Remaja merupakan kelompok yang mudah terkena berbagai masalah gizi.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa remaja berlangsung antara umur 12-21 tahun (Aulia dkk., 2022). Remaja merupakan kelompok umur yang mudah terkena masalah gizi, karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat (Widnatusifah dkk., 2020). Masalah gizi yang terjadi di usia remaja yaitu anemia, obesitas, GAKY, dan kekurangan energi kronik. Status KEK yang dapat dialami oleh remaja dapat dipengaruhi dari pola makan.

Pola makan remaja putri akan mempengaruhi jumlah kebutuhan zat gizi dalam tubuh setiap remaja. Pola makan meliputi jenis, jumlah dan frekuensi. Pola makan yang salah akan berpengaruh pada asupan makanan dalam tubuh setiap remaja. Pemilihan bahan makanan yang tepat, beragam dan seimbang serta kebiasaan makan remaja berkaitan dengan pola makan yang terbentuk dan status gizi yang dihasilkan (Yusnita dkk., 2019). Masa remaja ditandai dengan masa pubertas sehingga mengalami banyak perubahan fisik dan cenderung menjaga bentuk tubuh. Remaja seringkali melewatkan waktu makan karena berbagai

aktivitas yang padat, remaja juga membatasi pola makan karena alasan ekonomi maupun psikososial seperti menginginkan bentuk tubuh yang langsing atau ideal. Hal ini dianggap sebagai bentuk dari *body image*. Dorongan psikologis seperti *citra tubuh atau yg biasa di sebut body image* tersebut dapat mempengaruhi seorang remaja dalam membentuk pola makan yang akan berpengaruh pada asupan zat gizinya yang masuk kedalam tubuh (Nadjamuddin & Dukalang, 2022).

*Body image* adalah perasaan, sikap, dan persepsi yang dimiliki seseorang terhadap dirinya seperti bentuk dan ukuran tubuh yang mengarah pada penampilan fisik seseorang dan bagaimana mempersepsikan diri (Nadjamuddin & Dukalang, 2022). Remaja seringkali merasa tidak puas dengan bentuk serta ukuran tubuhnya. Berbagai cara akan dibuat untuk mempunyai bentuk tubuh yang diinginkannya seperti melakukan diet dengan mengkonsumsi obat-obat penurun berat badan supaya lebih terlihat langsing dan berusaha mengurangi konsumsi makanan. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi dengan bentuk tubuh ideal akan menimbulkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya sendiri sehingga remaja putri yang melakukan diet ketat berusaha mengubah pola makan untuk mendapatkan bentuk tubuh sesuai dengan yang diharapkannya. Hal inilah yang akan menyebabkan pola makannya tidak sesuai sehingga remaja kurang mendapatkan makan yang seimbang dan bergizi (Hendarini, 2018). Kondisi tersebut dapat mengakibatkan remaja mengalami masalah gizi pada remaja yaitu KEK.

Kekurangan Energi Kronik merupakan kondisi di mana status gizi seseorang buruk akibat kurangnya konsumsi makanan padat energi yang mengandung zat gizi makro dalam jangka waktu lama atau bertahun-tahun. (Hidayati dkk., 2023). Dampak yang dapat ditimbulkan pada remaja yang mengalami KEK yaitu anemia, pertumbuhan fisik dan perkembangan kurang optimal, serta menurunnya konsentrasi. Remaja yang mengalami KEK hingga masa kehamilan akan berdampak pada bayi (Ardi, 2021).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 prevalensi KEK pada usia 15-19 tahun mencapai 46,6%. Hasil Riskesdas 2018 didapatkan prevalensi KEK di Indonesia pada remaja dengan usia 15-19 tahun mencapai 36,3%. Berdasarkan data tersebut Nusa Tenggara Timur (NTT) merupakan provinsi dengan jumlah prevalensi KEK tertinggi di Indonesia. Hasil prevalensi KEK di Nusa Tenggara Timur (NTT) pada remaja dengan usia 15-19 tahun mencapai 59,5%. Berdasarkan hasil prevalensi yang diperoleh di NTT, Kota Kupang juga merupakan kota dengan hasil prevalensi KEK sebesar 25,3% (Riskesdas, 2018). Data tersebut menunjukkan bahwa kelompok umur remaja merupakan kelompok yang dapat mengalami masalah gizi yaitu kekurangan energi kronik.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dan *body image* dengan status gizi kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah adalah: “Bagaimana hubungan pola makan dan *body image* dengan status kekurangan energi kronik pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang”?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **a. Tujuan umum**

Untuk menganalisis hubungan pola makan dan *body image* dengan status kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.

### **b. Tujuan khusus**

1. Untuk mengetahui status gizi siswa remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.
2. Untuk mengetahui pola makan siswa remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.

3. Untuk mengetahui *body image* siswa remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang .
4. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.
5. Untuk mengetahui hubungan *body image* dengan status kekurangan energi kronik (KEK) pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang.

#### **D. Manfaat penelitian**

##### a. Bagi Siswi

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan kepada kelompok usia remaja putri tentang pandangan terhadap *body image* sehingga dapat menerapkan pola makan yang baik.

##### b. Bagi SMA Negeri 5 Kota Kupang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang gizi dan citra tubuh serta status KEK pada remaja putri di SMA Negeri 5 Kota Kupang sehingga pihak sekolah dapat melakukan upaya dalam menanggulangi masalah gizi dan memberikan pendidikan gizi terkait status KEK pada remaja putri.

##### c. Bagi Prodi Gizi Kupang

Manfaat bagi prodi yaitu untuk menambah dan melengkapi referensi buku bacaan di perpustakaan sehingga dapat memudahkan peneliti/mahasiswa untuk dapat menemukan buku-buku terkait dengan penelitian baru yang dilakukan

##### d. Bagi Peneliti

Memperoleh dan perluasan pengetahuan serta pengalaman dalam melakukan penelitian.

## E. Keaslian penelitian

Tabel 1. Keaslian penelitian

Peneliti	Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
(Nurholilah dkk., 2019)	Hubungan pola makan dengan status gizi remaja di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (63,6%) responden memiliki pola makan baik, sedangkan responden yang memiliki pola makan kurang sekitar 36,4%. Responden yang memiliki pola makan baik cenderung memiliki status gizi normal (74,7%) sedangkan responden yang memiliki pola makan kurang berpeluang lebih besar memiliki status gizi kurus (27,9%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan status gizi.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sama-sama meneliti tentang pola makan .</li> <li>2. Sama-sama menggunakan metode <i>cross sectional</i>.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti sebelumnya menggunakan satu variabel bebas yaitu pola makan sedang peneliti sekarang menggunakan dua variabel bebas yaitu pola makan dan <i>body image</i>.</li> <li>2. Peneliti sebelumnya mengambil responden seluruh siswa/i SMK sedangkan peneliti sekarang hanya menggunakan siswi SMA kelas XI</li> </ol>

<p>(Prisilia dkk., 2019)</p>	<p>Hubungan aktifitas fisik dan <i>body image</i> dengan status gizi siswi SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan lebih banyak responden yang melakukan aktifitas fisik sedang sebanyak 178 siswi (67,9%). Hasil <i>body image</i> positif yaitu, sebanyak 148 siswi (56,5%), sedangkan dengan <i>body image</i> negatif sebanyak 114 siswi (43,5%) dan responden dengan status gizi normal yaitu sebanyak 177 siswi (67,6%) sedangkan responden dengan status gizi kurang sebanyak 5 (1,9%). Hasil uji yang dilakukan tidak ada hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi remaja, dan terdapat hubungan antara <i>body image</i> dan status gizi.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sama-sama meneliti tentang <i>body image</i> pada siswi SMA</li> <li>2. Menggunakan pendekatan metode <i>cross sectional</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti sebelumnya meneliti tentang aktifitas fisik sedangkan peneliti sekarang meneliti tentang pola makan.</li> <li>2. Peneliti sebelumnya menggunakan responden kelas X, XI, dan XII sedangkan peneliti sekarang menggunakan responden kelas XI.</li> <li>3. Peneliti sebelumnya menggunakan uji <i>kolmogrov-smirnov</i> sedangkan peneliti sekarang menggunakan uji <i>chi-square</i>.</li> </ol>
------------------------------	---	---	---	---

(Sari dkk., 2023)	Hubungan Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) Dengan Status Gizi KEK Pada Siswi SMKN Sukasari	Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 105 responden terdapat 62 (59%) siswi yang memiliki citra tubuh negatif dan 43 (41%) yang memiliki citra tubuh positif. Siswi yang mengalami status gizi KEK sebanyak 46 (44%) siswi dan yang tidak mengalami KEK sebanyak 59 (56%) siswi. Hasil uji statistik pearson <i>chi square</i> menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh ( <i>body image</i> ) dengan status gizi KEK pada remaja siswi SMKN Sukasari	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sama-sama melakukan penelitian tentang <i>body image</i> dan KEK</li> <li>2. Sama-sama menggunakan uji <i>chi square</i></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peneliti sebelumnya menggunakan variabel bebas yaitu <i>body image</i> sedangkan peneliti sekarang menggunakan variabel bebas yaitu pola makan dan <i>body image</i>.</li> <li>2. Peneliti sebelumnya menggunakan responden siswa kelas X, XI, dan XII sedangkan peneliti sekarang menggunakan siswi kelas XI.</li> </ol>
(Vania dkk., 2024)	Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Lingkar Lengan Atas (Lila) Mahasiswa	Hasil penelitian ini terdapat mahasiswa yang memiliki ukuran Lila $\geq 23,5$ dengan kebiasaan makan kurang sebanyak 43,2% dan ukuran Lila $< 23,5$ dengan kebiasaan makan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sama-sama meneliti tentang kebiasaan/pola makan</li> <li>2. Sama-sama meneliti</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penelitian sekarang meneliti tentang <i>body image</i></li> <li>2. Penelitian sebelumnya menggunakan mahasiswa</li> </ol>

	<p>Kebidanan Poltekkes Kemenkes Malang yang tinggal di <i>Boarding House</i></p>	<p>kurang baik sebanyak 7,1%. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan lingkaran lengan atas</p>	<p>tentang KEK 3. Sama-sama menggunakan metode <i>cross sectional</i></p>	<p>sedangkan penelitian sekarang menggunakan anak SMA 3. Peneliti sebelumnya menggunakan uji analisis menggunakan spearman sedangkan penelitian sekarang menggunakan uji <i>chi-square</i></p>
--	--	--	---	--