

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja ditandai dengan pubertas dalam perubahan fisik lebih cepat akibat dari hormonal. Masa remaja adalah masa perkembangan yang dimulai pada usia 10 sampai 12 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun sampai 22 tahun (WHO, 2018). Perubahan fisik menimbulkan dampak pada psikologis pada remaja, sedangkan remaja lebih memperhatikan bentuk tubuh khususnya remaja putri, sehingga cenderung untuk membatasi asupan makan agar berat badan tidak berlebihan (Wahyuni, 2021). Penilaian remaja putri cenderung menginginkan penampilan fisik atau body image yang proporsional. Body image merupakan pendapat individu mengenai bentuk badan dan berat badan mengarah pada evaluasi penampilan fisik (Cash, 2012).

Remaja sangat memperhatikan citra tubuh mereka, terutama pada bentuk tubuh, ini menunjukkan masalah gizi pada remaja, terutama pada remaja perempuan (Rahayu, 2012). Salah satu permasalahan remaja untuk saat ini yaitu perhatian perubahan bentuk tubuh (Dieny, 2014). Body image adalah persepsi, pikiran dan perasaan seseorang tentang bentuk dan ukuran tubuhnya (Naegu, 2015). Masalah gizi sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan gaya hidup yang salah dan sebagian remaja putri memiliki keinginan agar tubuhnya sesuai dengan yang diinginkan seperti langsing dan tinggi (Syahrir, 2013). Hal ini mengakibatkan remaja putri melakukan perubahan perilaku makan yang tidak sehat agar tercapai bentuk tubuh yang diinginkan berdampak negatif salah satunya tidak seimbang asupan gizi di dalam tubuh dengan kecukupan gizi yang dianjurkan (Nurhaedar, 2012). Body image menjadi permasalahan utama pada remaja putri untuk memiliki bentuk tubuh ideal yang seringkali ketidakpuasan terhadap tubuhnya, sehingga melakukan diet yang mengakibatkan gangguan pada kebiasaan makan (Wardhani, 2020).

Remaja merupakan aset negara yang sangat penting sebagai sumber daya manusia bagi keberhasilan pembangunan bangsa. Pada masa remaja terjadi perubahan tinggi badan dan berat badan biasanya mengalami peningkatan. Hasil data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 16-18 tahun sebanyak 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% gemuk dan obesitas 4,0% sedangkan berdasarkan pravelensi di Kota Kupang status gizi menurut IMT/U umur 16-18 tahun sangat kurus 2,35%, kurus 22,05%, normal 72,77%, gizi lebih 2,83% (Riskesdas, 2018).

Remaja Putri Di SMA Negeri 6 kota kupang merupakan kelompok remaja putri yang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan serta memerlukan gizi yang cukup. SMA Negeri 6 kota Kupang merupakan salah satu sekolah yang beradadi tengah perkotaan sehingga banyak siswanya gampang terpengaruh oleh gaya dan cara mengonsumsi makan yang cepat saji dan keinginan untuk memiliki postur tubuh yang ideal, (Pantaleon, 2019) .

Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (2021) citra atau image diartikan sebagai gambaran yang dimiliki orang banyak tentang pribadi, perusahaan, organisasi, atau produk. Tubuh merupakan keseluruhan jasad manusia yang kelihatan dari bagian ujung kaki hingga ujung rambut (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2021). Body image merupakan imajinasi dari subyektif yang dimiliki seseorang perihaltubuhnya, khususnya yang terkait dengan perilaku individu baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi performance, potensi tubuh, fungsi tubuh, perasaan perihal bentuk tubuh dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsitersebut (Ifdil, 2015).

Kebiasaan makan berdasarkan jenis, jumlah, frekuensi makanan yang dikosumsi sehari-hari. Masalah kebiasaan makan yang tidak sehat sering terjadi pada remaja. Kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak baik pada remaja yang bisa menimbulkan masalah kesehatan. Masalah gizi yang dialami remaja putri seperti asupan yang kurang dan tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (Yusinta, dkk., 2019). kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan makan yang meliputi sikap,

kepercayaan, pilihan makanan, yang terbentuk sebagai hasil dari pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial (Oktavia, 2015). Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya kebiasaan makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2012).

Kebiasaan makan yang baik perlu dibentuk sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi. Asupan berlebih dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya asupan makan kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit (Sulistyoningsih, 2012).

Kesehatan fisik seseorang dipengaruhi oleh istirahat atau tidur. Tidur dikatakan baik bukan hanya dapat memulihkan energi sebagai bentuk keseimbangan dinamis dalam aktivitas sehari-hari, tetapi juga memiliki peranan pada perkembangan mental dan psikologis (Chen dkk, 2014). Tidur adalah keadaan seseorang di mana seseorang berada dibawah keadaan sadar, tetapi masih bisa dibangunkan dengan cara memberikan rangsangan sensorik ataupun dengan cara lain (Guyton dan Hall, 2012). Durasi tidur yang kurang dapat mengakibatkan ketidakseimbangan hormon, yakni meningkatnya kadar hormon ghrelin (hormon yang menjadikan adanya rasa lapar) serta menurunnya kadar hormon leptin (hormon yang menghambat rasa lapar) yang dapat memicu terjadinya kelebihan berat badan (Damayanti dkk, 2019).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada hubungan Body Image, Kebiasaan Makan Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMA N 2 KUPANG?

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan Body image, kebiasaan makan, dan durasi tidurdengan status gizi remaja usia 15-18 tahun Di SMA N 6 Kota Kupang.

b. Tujuan Khusus

1. Mengetahui status gizi remaja usia 15-18 tahun Di SMA N 6 Kota Kupang
2. Mengetahui gambaran body image dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun Di SMA N 6 Kota Kupang.
3. Mengetahui gambaran body image dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun Di SMA N 6 Kota Kupang.
4. Mengetahui gambaran kebiasaan makan dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun Di SMA N 6 Kota Kupang.
5. Mengetahui gambaran durasi tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun Di SMA N 6 Kota Kupang.
6. Menganalisis hubungan body image, kebiasaan makan, dan durasi tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun Di SMA N 6 Kota Kupang.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini dibatasi dengan pembahasan mengenai hubungan Body image, kebiasaan makan, dan durasi tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 tahun Di SMA N 6 Kota Kupang.

E. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan sumber bagi penelitian selanjutnya tentang hubungan body image, kebiasaan makan dan durasi tidur dengan status gizi remaja usia 15-18 Tahun.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti

Dapat digunakan untuk menambah informasi dan wawasan pengetahuan tentang Body image, kebiasaan makan, dan durasi tidur dan Hasil penelitian ini sebagai sarana tambahan informasi untuk penelitian berikutnya.

2. Bagi Remaja

Sebagai sumber informasi dan bahan masukan bagi remaja untuk meningkatkan pengetahuan tentang Body image, kebiasaan makan, dan durasi tidur dengan status gizi remaja.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Ni Nyoman Ayu Dwi Astini, (2020)	Hubungan body image sebagai penentudalam meningkatkan status gizi remaja	Terdapat persamaan yaitu sama-sama meneliti tentang hubungan body image dan pola makan pada remaja	Perbedaan kedua penelitian ini terletak pada penelitian saat ini dengan menambahkan Status gizi
Putri Chairiah (2012)	Hubungan, gambaran Body Image dan pola makan remaja putri Di SMAN 38 Jakarta	Terdapat persamaan yaitu sama-sama meneliti tentang hubungan body image dan pola makan pada remaja	Perbedaan kedua penelitian ini terletak pada penelitian saat ini dengan menambahkan gambaran status gizi remaja
Gayuh Rijki Fadillah, (2022)	Hubungan pengetahuan gizi, body image, durasi tidur dengan status gizi santri pondok pesantren masjid Ar-Rohmat	Terdapat persamaan yaitu sama-sama meneliti tentang hubungan pengetahuan gizi, body image dan durasi tidur	Perbedaan kedua peneliti terletak pada penelitian saat ini dengan menambahkan body image, kebiasaan makan dan durasi tidur

	Cilacap		
Maria Goreti Pantaleon (2019)	Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri Di Sma Negeri II Kota Kupang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peneliti terdahulu variable yang diteliti adalah pengetahuan gizi dan Kebiasaan Makan, sedangkan peneliti sekarang yang diteliti adalah body image, Kebiasaan makan dan durasi tidur 2. Sampel yang diteliti penelitian sebelumnya dan peneliti sekarang adalah Remaja Putri SMA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Variable yang diteliti peneliti sebelumnya adalah pengetahuan gizi dengan status gizi

<p>Rahma Zahara, (2021)</p>	<p>Hubungan kualitas tidur, kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada pekerja shift malam Di Pltmh Niagara, Kabupaten Oku Selatan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terdapat dua variable bebas yaitu kebiasaan makan dengan durasi tidur 2. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif sama-sama meneliti tentang kualitas tidur dan kebiasaan makan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Waktu dan lokasi penelitian. 2. Besar sampel yang dibutuhkan 3. Teknik pengambilan sampel 4. Sasaran remaja usia 15-18 tahun 5. Peneliti saat ini menambahkan status gizi
-----------------------------	---	---	--