

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan gizi yang belum di atasi di Indonesia diantaranya yaitu masalah gizi kurang (*wasting* dan *stunting*) dan masalah gizi lebih (*overweight* dan obesitas). Dibandingkan dengan permasalahan gizi lain yang belum dapat diatasi, *overweight* adalah salah satu permasalahan gizi yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia (Wardani *et al.*, 2015). Pada saat ini, prevalensi orang yang *overweight* terus meningkat setiap tahunnya, bahkan melebihi rata-rata global. Menurut data dari Riskesdas tahun 2018, prevalensi *overweight* pada remaja di atas usia 18 tahun di Indonesia adalah 13,6% (Kementerian Kesehatan RI, 2018a).

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* pada remaja di atas usia 18 tahun di Jawa Barat adalah 13,7%, angka prevalensi tersebut berada diatas angka nasional yaitu 13,6% (Setiawati *et al.*, 2022). Sedangkan prevalensi *overweight* pada remaja di atas usia 18 tahun di Kota Tasikmalaya adalah 13,97%, angka prevalensi tersebut berada di atas angka provinsi yaitu 13,7% (Kementerian Kesehatan RI, 2018b).

Overweight pada remaja akan berdampak pada masalah fisik dan psikologisnya. Dampak fisik pada remaja *overweight* adalah timbulnya penyakit degeneratif diantaranya yaitu obesitas, DM tipe II, iskemik stroke dan jantung koroner. Dampak psikologis pada remaja *overweight* adalah munculnya rasa malu atau rasa kurang percaya diri. Situasi ini dapat mengakibatkan adanya perubahan tentang bagaimana ia menilai dirinya sendiri. *Body image* atau citra tubuh merupakan kumpulan keyakinan seseorang terhadap tubuhnya, termasuk persepsi mereka terhadap tubuh mereka di masa lalu dan sekarang serta persepsi mereka terhadap struktur, bentuk, dan fungsi tubuhnya (Astutik & Wardani, 2020).

Ketidakpuasan pada penampilan fisik seseorang telah diakui sebagai dampak psikologis dari kejadian *overweight*. Menurut Astutik & Wardani (2020) mengungkapkan bahwa masalah yang sering terjadi pada remaja putri *overweight* adalah gangguan *body image*. Kondisi ini berbeda dengan remaja putra yang lebih memilih mendapatkan banyak prestasi daripada mengejar bentuk tubuh yang ideal. Berdasarkan hasil penelitian Wati & Sumarmi (2017) sebanyak 93,5% remaja putri *overweight* memiliki *body image* negatif, hal ini dikarenakan mereka tidak memiliki rasa puas terhadap bentuk tubuhnya dan berharap memiliki tubuh yang lebih kurus atau berat badan ideal.

Body image negatif memiliki efek kesehatan psikologis, seperti timbulnya stres di masa yang akan datang. Kejadian stres psikologis yang berlangsung lama dapat menyebabkan gejala fisik antara lain depresi, disforia, sulit tidur, kelelahan, mudah tersinggung, rentan terhadap infeksi, serta memburuknya kinerja fisik dan mental. Selain itu, stres dapat mengakibatkan peningkatan tekanan darah, aterosklerosis, penyakit kardiovaskuler, mengganggu respon sistem kekebalan tubuh, dan berbagai penyakit lain seperti asma. Ketidakpuasan terhadap tubuh juga merupakan salah satu penyebab stres pada para remaja saat ini (Wardani *et al.*, 2015).

Pola makan seseorang dapat berubah-ubah dan tergantung pada emosi mereka, waktu yang tersedia, tingkat kelaparan mereka, dan jumlah makanan yang tersedia. Pola makan yang baik harus mengandung jumlah bahan makanan yang tepat ketika dikonsumsi, bukan hanya sedikit atau terlalu berlebihan (Chairiah, 2012). Seseorang yang memiliki *body image* negatif akan kesulitan dalam mengontrol makannya bahkan bisa memuntahkan makanan dengan sengaja (Savitri, 2015). Tindakan tersebut digunakan untuk mempertahankan berat badan yang diinginkannya. Sehingga berdampak pada asupan gizi yang tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang telah ditetapkan, baik secara kuantitas maupun kualitas (Widianti, 2012).

Salah satu institusi kesehatan di Kota Tasikmalaya adalah Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Rata-rata umur mahasiswa tingkat I di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya adalah 18 – 21 tahun, usia ini tergolong dalam kategori usia masa remaja akhir sampai dewasa awal. Berdasarkan data sekunder dari direktorat bagian kemahasiswaan terkait hasil tes kesehatan dan hasil antropometri berat badan dan tinggi badan pada mahasiswa baru tingkat I Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya di wilayah Tasikmalaya baik SIMAMA maupun PMDP yang dilakukan pada bulan April dan Mei 2022 diketahui bahwa prevalensi *overweight* menurut IMT/U dari 825 orang yaitu 11% atau berjumlah 92 orang *overweight*. Jika dibandingkan dengan tahun 2021 prevalensi *overweight* meningkat dari 8,9% menjadi 11% (Poltekkes, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara dengan enam orang mahasiswi tingkat I *overweight*, diperoleh informasi bahwa empat dari enam orang mahasiswi tingkat I masih merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Hal ini dikarenakan ada diantara mereka yang masih kurang percaya diri akan berat badan yang berlebih. Ketika seseorang menyadari bahwa kondisi fisik tidak sesuai keinginannya, maka akan mencari solusi dengan membuat beberapa perubahan, seperti memiliki jadwal makan yang tidak teratur, mengubah jenis makanan yang dikonsumsi, seberapa sering mengkonsumsinya, dan berapa banyak yang dikonsumsi karena takut akan menaikkan berat badannya. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai gambaran *body image* dan pola makan pada mahasiswi tingkat I di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana gambaran *body image* dan pola makan pada mahasiswi tingkat I *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya tahun 2023?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran *body image* dan pola makan pada mahasiswi tingkat I *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran *body image* pada mahasiswi tingkat I *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
- b. Mengetahui gambaran pola makan pada mahasiswi tingkat I *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu gizi mengenai gambaran *body image* dan pola makan pada mahasiswi tingkat I *overweight* di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi mengenai *body image* pada mahasiswi *overweight* dan mampu mengubah persepsi *body image* yang negatif menjadi positif agar tidak menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Karena dengan *body image positif*, maka pola makan remaja putri bisa teratur dan tidak terganggu.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu dan pengalaman nyata dalam melakukan penelitian sebagai media pembelajaran untuk mengaplikasikan ilmu yang telah diperoleh selama perkuliahan.

c. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan untuk menambah wawasan bagi para mahasiswa dan sebagai sumber kepustakaan untuk bahan referensi/masukkan bagi penelitian selanjutnya.