

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Isu mengenai gizi Kini tengah mendapat sorotan di Indonesia, khususnya terkait masalah gizi ganda yang mencakup kelebihan gizi dan kekurangan gizi. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, tingkat kejadian kelebihan gizi (IMT/U) Pada populasi dewasa dengan usia lebih dari 18 tahun mencapai 14,4%, sedangkan prevalensi obesitas meningkat hingga 23,4%. Prevalensi status gizi kurus mencapai 7,8%. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi status gizi lebih mencapai 14,1%, obesitas 25,7%, dan status gizi kurus 8,6% (Kemenkes, 2023).

Masa remaja Menjadi salah satu periode dalam siklus perkembangan usia manusia. Pada periode ini, remaja rentan mengalami berbagai permasalahan gizi, baik karena asupan zat gizi yang kurang maupun berlebihan, sehingga masa remaja kerap disebut sebagai periode kerentanan gizi (Damayanti., *et al*, 2023). Periode ini mencerminkan perpindahan dari usia anak-anak ke remaja dan ditandai oleh beragam perubahan, seperti peningkatan massa lemak dan otot tubuh serta perubahan hormon. Perubahan kebiasaan makan dan pola hidup pada remaja turut memengaruhi kebutuhan dan asupan gizinya. Selain itu, kebutuhan gizi tambahan juga perlu diperhatikan, terutama bagi remaja yang sangat aktif secara fisik (Hardinsyah., *et al*, 2016)

Mahasiswa termasuk dalam tahap remaja akhir dengan kisaran usia antara 18 hingga 21 tahun yang merupakan tahap transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal (Kusuma dan Farudin, 2022). Usia dewasa awal ini memiliki karakteristik seperti bereksperimen dan bereksplorasi dalam berbagai aspek kehidupan (Pratiwi, 2024). Perkembangan individu pada usia dewasa awal tersebut ditandai dengan pencarian identitas diri, pengaruh lingkungan yang semakin besar, dan mulai membuat keputusan penting terkait pemilihan pekerjaan. Pada fase ini, citra diri sangat penting karena dapat memengaruhi kehidupan sosial individu. (Wilistiyani., *et al*, 2022).

Selama masa dewasa awal, individu biasanya lebih memperhatikan pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial. Mahasiswa, khususnya di bidang

kesehatan, diharapkan menjadi contoh dengan memiliki tubuh yang sehat dan ideal, yang mendorong mereka untuk lebih serius dalam menilai kondisi tubuh mereka sendiri (Toral *et al.*, 2016). Terkait dengan tekanan masyarakat, memiliki tubuh ideal sebagai tenaga kesehatan menjadi cita-cita mahasiswa kesehatan karena hal ini berhubungan dengan rasa percaya diri serta keyakinan klien saat berkomunikasi (Arundina *et al.*, 2011).

Body image merujuk pada bagaimana seseorang memandang, memikirkan, dan merasakan bentuk serta ukuran tubuhnya sendiri (Rahayu *et al.*, 2023). *Body Image* dapat dibedakan menjadi positif dan negatif, dengan remaja putri lebih sering mengalami *body image* negatif dibandingkan remaja laki-laki (Grogan, 2021). Dari segi fisik, penambahan lemak pada remaja putri lebih banyak yaitu 22% dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 15% (Hardinsyah., *et al.*, 2016). Hal ini membuat mereka sadar terhadap setiap perubahan dalam bentuk tubuhnya dan seringkali merasa malu serta ingin selalu terlihat menarik di depan lawan jenisnya. Sementara itu, laki-laki cenderung lebih santai dan tidak terlalu memikirkan bentuk tubuh mereka (Alfian *et al.*, 2021). *Body image* negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan emosional, rendahnya rasa percaya diri, dan masalah gangguan makan. Menurut studi oleh (Farinendya., *et al.*, 2019) mengindikasikan bahwa remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak terjadwal, yang dapat berkontribusi pada perubahan kondisi nutrisi mereka.

Kebiasaan makan mahasiswi yang ditandai dengan sering melewatkan sarapan, melakukan diet, mengonsumsi camilan, makan sedikit buah dan sayur, serta sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, dapat menyebabkan asupan gizi yang tidak optimal (Ryan., *et al.*, 2017). Aktivitas di luar ruangan, teman sebaya, hubungan sosial, serta lingkungan sekitar dapat memengaruhi perilaku konsumsi seseorang (Multazami, 2022). Kebiasaan konsumsi makan seimbang adalah pola makan yang mampu memenuhi kebutuhan tubuh dengan mengatur waktu makan secara terjadwal dan menentukan pilihan makanan yang sesuai. Pemilihan makanan, asupan, dan jadwal makan yang tidak sesuai dapat menyebabkan kelebihan atau kekurangan berat badan, sehingga tubuh menjadi lebih rentan terhadap penyakit (Khairiyah, 2016).

Permasalahan *body image* juga menjadi perhatian di lingkungan Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Thoyyibah, 2023), Sebanyak 9 responden (30%) menunjukkan *body image* negatif atau merasa tidak sesuai harapan dengan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya, sedangkan 21 responden (70%) dari 30 mahasiswi baru dengan status gizi overweight memiliki citra tubuh yang positif. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa Penilaian diri yang negatif terhadap tubuh sendiri masih terjadi di lingkungan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Peneliti juga telah melakukan studi pendahuluan melalui penyebaran kuesioner *body image* secara daring menggunakan *Google Form* kepada 12 orang mahasiswi. Hasilnya menunjukkan bahwa 7 orang di antaranya menyatakan masih merasa tidak puas terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan tersebut disebabkan oleh perasaan kurang percaya diri terhadap penampilannya, Situasi ini mendorong sebagian mahasiswi untuk mengubah pola makannya, seperti mengurangi frekuensi makan, membatasi asupan makanan, memilih jenis makanan tertentu, serta menjalani jadwal makan yang tidak teratur karena kekhawatiran akan penambahan berat badan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji pola makan, citra tubuh, dan status gizi mahasiswi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya pada tahun 2025.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran *body image*, pola makan, dan status gizi pada Mahasiswi Diploma Tiga di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilaksanakannya penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana gambaran *body image*, pola makan, dan status gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

a. Untuk mengetahui gambaran *body image* pada Mahasiswi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025.

- b. Untuk mengetahui gambaran pola makan pada Mahasiswi di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025.
- c. Untuk mengetahui gambaran status gizi pada di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka manfaat dari penelitian ini yaitu :

1. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menjadi bahan masukan pengetahuan baik untuk saat ini maupun menjadi acuan ataupun perbandingan terhadap penelitian di masa mendatang.
2. Bagi mahasiswi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan kepada remaja putri mengenai pengetahuan dan sikap positif terhadap *body image*, sehingga mereka dapat menerapkan pola makan yang baik dan sehat serta mencapai status gizi yang optimal.
3. Bagi instansi terkait, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dan bahan pertimbangan dalam meningkatkan kesehatan mahasiswanya dan sebagai pertimbangan perencanaan upaya pencegahan terhadap munculnya masalah kesehatan terkait *body image*, pola makan, dan status gizi.