

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa terjadinya peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa ini adalah masa yang sangat penting di kehidupan karena remaja mengalami pertumbuhan dan perubahan yang signifikan. Pada masa remaja mengalami perubahan penting yaitu fungsi kognitif, perilaku, sosial, dan emosional yang sejalan dengan perkembangan biologis, serta adanya fungsi dan tuntunan baru dalam lingkungan keluarga dan sosial (Purwanti and Marlina, 2022).

Masa remaja merupakan periode dalam siklus kehidupan manusia yang mengalami percepatan pertumbuhan sehingga sangat memerlukan kebutuhan zat gizi yang optimal. Selain itu, perubahan gaya hidup juga turut berpengaruh terhadap status gizi remaja. Perubahan fisik juga dapat menimbulkan dampak psikologis pada remaja, dimana remaja akan lebih memperhatikan bentuk tubuh khususnya pada remaja putri, sehingga ada kecenderungan untuk membatasi asupan makanan agar berat badan tidak berlebih (Nirwan *et al.*, 2025).

Pada masa remaja terjadi perkembangan identitas pribadi, sistem nilai moral, harga diri, persepsi *body image* dan kesadaran seksualitas masalah psikososial. Perubahan dramatis bentuk tubuh dan ukuran tubuh banyak terjadi dikalangan remaja, yang mengarah ke perkembangan citra tubuh

yang buruk dan gangguan makan (Merita, Hamzah and Djayusmantoko, 2020).

Status gizi memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja. Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain pola makan, aktivitas fisik, kondisi kesehatan, faktor genetik, dan salah satunya yakni *body image*. *Body image* mengacu pada sentimen kepuasan atau ketidakpuasan individu terhadap penampilan fisiknya, yang mengarah pada evaluasi diri yang negatif atau positif (Nurleli, 2019).

Body image adalah persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri serta refleksi dan evaluasi terhadap tubuh dan penampilan fisiknya. Persepsi remaja terhadap *body image* dapat menentukan pola makan serta status gizinya. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara persepsi *body image* terhadap pola makan yaitu ketidakaturan frekuensi makan, dimana semakin negatif persepsi *body image* (menganggap diri gemuk) maka akan cenderung mengurangi frekuensi makannya (Dartiwen dalam Amri et al., 2025).

Pembentukan konsep diri berupa *body image* pada masa remaja merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi yang menyebabkan sebagian besar remaja kekurangan gizi hal ini dikarenakan pengaturan pola makan yang salah (Ripta et al., 2023). Penilaian tentang *body image* seseorang dapat mempengaruhi status gizi seseorang menjadi normal, kurus atau kelebihan berat badan dan obesitas (Triwahyuningsih et al., 2024). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Amri et al., (2025) yang menyatakan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan *body image* pada remaja siswi (Amri, Hasanah and Sembiring, 2025).

Masalah gizi yang paling sering muncul pada remaja adalah obesitas dan gizi kurang. Gizi kurang akibat mengejar *body goal* dengan diet yang tidak tepat. Persepsi mengenai tubuhnya akan dinamis seiring dengan lingkungan yang ia rasakan. Hal ini dapat memicu para remaja untuk memodifikasi makanan maupun waktu makan yang tidak tepat sehingga terjadi ketidakaturan frekuensi makan, mengonsumsi makanan secara berlebihan dan tidak seimbang untuk mendapatkan bentuk badan yang diinginkan dan juga menunda-nunda makan karena badan yang sudah terlihat gemuk kelebihan asupan gizi yang dapat menyebabkan obesitas (Nirwan *et al.*, 2025)

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi remaja kurus umur 16-18 tahun menurun dari 7,5% menjadi 6,7% sedangkan prevalensi pada remaja kategori gemuk meningkat dari 7,3% menjadi 9,5%. Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi status gizi remaja (IMT/U) umur 16-18 tahun di wilayah Jawa Barat yaitu 1,4% remaja sangat kurus, 5,6% remaja kurus, 77,6% remaja normal, 10,9% remaja gemuk, dan 4,5 % remaja dengan kategori obesitas (Kemenkes RI, 2018). Pada Survei Kesehatan Indonesia Tahun (2023), diketahui bahwa prevalensi status gizi remaja (IMT/U) umur 16-18 tahun di wilayah Jawa Barat yaitu 6,3 % remaja sangat kurus, 8,9% remaja gemuk, dan 4,2 % remaja obesitas (Kemenkes, 2023).

Pada umumnya, wanita lebih kurang puas dengan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif. Wanita biasanya lebih kritis terhadap tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun pada bagian tertentu tubuh mereka daripada laki-laki (Denich and Ifdil, 2016). Permasalahan *body image* paling kuat terjadi pada remaja usia 16–19 tahun, terutama usia 17 tahun, dengan perempuan menunjukkan penurunan harga diri yang lebih parah dibanding laki-laki (Agustiningsih, 2019).

Persepsi bentuk tubuh (*body image*) cenderung memengaruhi pola makan mereka, karena banyak yang menginginkan bentuk tubuh ideal sesuai standar yang berkembang di masyarakat. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Chairiah (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan gambaran *body image* dengan pola makan remaja putri di SMAN 8 Jakarta (Chairiah, 2015). Persepsi yang negatif terhadap bentuk tubuh seringkali berujung pada pembatasan makanan atau pola makan yang buruk seperti ketidakaturan frekuensi makan atau diet ketat yang tidak terkontrol, yang kemudian berdampak pada status gizi yang tidak optimal, baik dalam bentuk gizi kurang (*underweight*) maupun gizi lebih (*overweight* atau obesitas). Hasil penelitian Marlina dan Ernalina (2020) menyebutkan bahwa terdapat korelasi antara *body image* dengan status gizi dengan nilai ($p=0,000$) semakin meningkat status gizi seseorang maka seseorang tersebut semakin tidak puas terhadap bentuk tubuhnya atau *body image* semakin negatif (Marlina and Ernalina, 2020).

Dengan demikian permasalahan persepsi terhadap *body image* perlu mendapat perhatian agar tidak terjadi kesalahan pola makan dan permasalahan gizi pada remaja. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Gambaran Persepsi Bentuk Tubuh (*Body Image*) dan Pola Makan Kaitannya dengan Status Gizi Pada Siswi Kelas X SMA N 7 Cirebon”.

B. Rumusan Masalah

Persepsi bentuk tubuh (*body image*) yang negatif menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sehingga individu akan melakukan segala hal agar bentuk tubuhnya ideal salah satunya dapat berpengaruh pada pola makan sehingga akan berdampak pada status gizi kurang di masa yang akan datang. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Persepsi Bentuk Tubuh (*Body Image*) dan Pola Makan Kaitannya dengan Status Gizi Pada Siswi Kelas X SMA N 7 Cirebon?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Persepsi Bentuk Tubuh (*Body Image*) dan Pola Makan Kaitannya dengan Status Gizi Pada Siswi Kelas X SMA N 7 Cirebon.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran persepsi bentuk tubuh (*body image*) responden
- b. Mengetahui gambaran pola makan responden
- c. Mengetahui status gizi responden
- d. Mengetahui gambaran keterkaitan persepsi bentuk tubuh (*body image*) dan status gizi responden
- e. Mengetahui gambaran keterkaitan pola makan dan status gizi responden

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pihak Prodi Gizi Cirebon

Karya Tulis Ilmiah ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah referensi perpustakaan serta menambah ide-ide untuk penelitian berikutnya.

2. Bagi Sekolah

Sebagai bahan informasi mengenai status gizi pada siswi kelas X SMA N 7 Cirebon, sehingga pihak sekolah dapat melakukan upaya dalam menghadapi masalah tersebut serta dapat memberikan edukasi gizi yang berkaitan dengan status gizi remaja.

3. Bagi Peneliti

Sebagai bahan pengetahuan dan informasi bagi peneliti tentang Gambaran Persepsi Bentuk Tubuh (*Body Image*) dan Pola Makan Kaitannya dengan Status Gizi Pada Siswi Kelas X SMA N 7 Cirebon.