

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Permasalahan terkait gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat global, termasuk Indonesia. Siapa pun, termasuk remaja, bisa mengalami masalah gizi. Masa peralihan dari masa bayi ke masa dewasa disebut dengan masa remaja. Sebagai tahap penting dalam kehidupan, masa remaja memaparkan remaja pada ketidakseimbangan energi yang seringkali mengakibatkan peningkatan berat badan yang terjadi secara bertahap (Poobalan & Aucott, 2016 dalam Hamalding dkk., 2019).

Berdasarkan informasi yang diperoleh *World Health Organization* (WHO) prevalensi remaja yang mengalami status gizi lebih meningkat drastis dari 4 persen pada 1975 menjadi lebih dari 18 persen pada tahun 2016 dan sebagian besar diantaranya ditemukan di Asia (World Health Organization, 2023). Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi remaja pada kelompok usia 16 – 18 tahun dengan status gizi lebih sebesar 13,5 persen (9,5% gemuk dan 4,0% sangat gemuk) (Kemenkes RI, 2018). Jawa Barat menjadi penyumbang tingginya kasus status gizi lebih di Indonesia.

Di Provinsi Jawa Barat prevalensi gemuk pada remaja dengan kelompok usia 16 – 18 tahun mencapai 15,41 persen (10,90% gemuk dan 4,51% sangat gemuk). Kabupaten Tasikmalaya menjadi salah satu kawasan dengan kasus status gizi lebih yang cukup mengkhawatirkan di Provinsi Jawa Barat. Prevalensi status gizi lebih di Tasikmalaya lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi yang diperoleh di Provinsi Jawa Barat, yaitu mencapai 15,93 persen (13,71% gemuk dan 2,22% obesitas) (Kemenkes RI, 2019).

Mengingat banyaknya dampak buruk yang ditimbulkan oleh penyakit ini, status gizi merupakan isu penting. Remaja yang kelebihan berat badan atau obesitas memiliki peluang lebih tinggi terkena penyakit kardiovaskular, yang menurunkan harapan hidup dengan menyebabkan

kanker, serangan jantung, dan penyakit jantung koroner (WHO, 2011 dalam Fitriani dkk., 2020). Selain itu, penyakit psikososial seperti depresi, harga diri rendah (HDR), dan pelepasan sosial berhubungan dengan obesitas remaja (Virgo dkk., 2022).

Kelebihan berat badan pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, antara lain gaya hidup kurang gerak, aktivitas fisik, berat badan bayi, penambahan berat badan bayi, nutrisi, perubahan pola makan, lingkungan, makanan berkalori tinggi, rendah gizi (junk food), media, keluarga. pengaruh, penampilan fisik, dan status sosial ekonomi (Banjarnahor dkk., 2022; Telisa dkk., 2020). Selain itu, kualitas makanan, faktor sosioekologis (pengaruh orang tua dan budaya), dan stres remaja semuanya berdampak pada status gizi remaja (Ruiz dkk., 2020).

Pada masa remaja kesadaran akan *body image* menjadi semakin kuat, keadaan dimana seseorang melewati periode perubahan fisik dan perkembangan psikis, sehingga menyebabkan remaja lebih memerhatikan bentuk tubuh dan peduli terhadap kepuasan akan penampilannya (Agustiningsih, dkk., 2020). Remaja yang obesitas lebih cenderung tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dibandingkan dengan remaja yang tidak gemuk. Remaja yang gemuk memiliki keinginan untuk menurunkan berat badannya untuk mendapatkan penampilan yang lebih menarik, sedangkan remaja dengan status gizi normal atau yang memiliki bentuk tubuh ideal memiliki citra tubuh yang positif dan lebih puas terhadap bentuk tubuhnya (Dieny, 2014 dalam Wasi Wangu dkk., 2023).

Pada masa remaja, seseorang menjadi lebih aktif dari sebelumnya. Remaja putra dan putri banyak melakukan aktivitas fisik. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang sering dilakukan para remaja. Dengan kurangnya aktivitas fisik, tubuh membakar lebih sedikit energi, yang kemudian disimpan dalam bentuk lemak. Saat ini, remaja lebih banyak menghabiskan waktu untuk duduk sembari bermain *handphone* dan komputer daripada melakukan aktivitas fisik/berolahraga. Menurut *Center for Disease Control and Prevention*, obesitas terjadi akibat pola konsumsi makanan yang tidak sesuai, yakni mengonsumsi lebih banyak kalori

dibandingkan membakar kalori dengan melakukan aktivitas fisik (Musralianti, 2016 dalam Sholikhah, 2019).

SMAN 1 Singaparna merupakan salah satu sekolah yang berada di Kabupaten Tasikmalaya. Berdasarkan survei data awal yang dilakukan pada 9 November 2023 dari data UKS yang berisi berat badan dan tinggi badan siswa didapatkan informasi bahwa siswa kelas X, XI, dan XII di SMAN 1 Singaparna dengan status gizi lebih sebanyak 150 siswa (59 siswa *overweight* dan 91 siswa Obesitas) dari 1030 siswa yang sudah melakukan pengukuran antropometri. Berdasarkan data status gizi lebih di SMAN 1 Singaparna tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait gambaran *body image* dan tingkat aktivitas fisik pada remaja dengan status gizi lebih di SMAN 1 Singaparna.

B. Rumusan Masalah

Pada masa remaja kesadaran akan *body image* menjadi semakin kuat, sehingga remaja dengan status gizi lebih berusaha menurunkan berat badan untuk mendapatkan kepuasan akan penampilannya. Mengonsumsi terlalu banyak kalori dapat meningkatkan risiko terjadinya status gizi lebih pada remaja. Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana gambaran *body image* dan tingkat aktifitas fisik pada remaja dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran *body image* dan aktivitas fisik pada remaja dengan status gizi lebih di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja dengan status gizi lebih di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya
- b. Mengetahui gambaran *body image* pada remaja dengan status gizi lebih di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya
- c. Mengetahui gambaran tingkat aktivitas fisik pada remaja dengan status gizi lebih di SMAN 1 Singaparna Kabupaten Tasikmalaya

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan informasi kepada kelompok usia remaja tentang bagaimana memiliki persepsi tubuh yang positif dan bagaimana meningkatkan aktivitas fisik.

2. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada sekolah terkait pentingnya aktivitas fisik pada remaja dan membentuk pandangan siswa terhadap body image yang positif.

3. Bagi Peneliti

Agar penelitian ini dapat menjadi sumber penelitian selanjutnya, diharapkan peneliti dapat memperluas pengetahuan dan pemahaman tentang gambaran tingkat aktivitas fisik dan body image pada remaja dengan status gizi