

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan tanda perubahan fisik, hormonal, psikologis, emosi, dan sosial (Laus et al., 2013). Remaja merupakan salah satu kelompok rentan mengalami masalah gizi seperti gizi kurang maupun berlebih (Al-Jawaldeh et al., 2020).

Masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus, karena berpengaruh terhadap pertumbuhan yang akan berdampak di masa dewasa. Perhatian khusus dibutuhkan dalam masalah gizi remaja karena berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan serta akan berdampak saat dewasa nantinya. Asupan gizi yang terpenuhi akan berpengaruh baik juga terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT), bila tidak memenuhi asupan gizi harian, remaja akan mengalami gizi kurang dan jika mengonsumsi asupan gizi yang berlebihan remaja akan mengalami kegemukan atau obesitas (Supriasa, 2014)

Status gizi merupakan ukuran untuk melihat keseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan zat gizi dalam tubuh (Nurizky et al., 2017). Status gizi sangat penting untuk menilai seseorang dalam keadaan sehat atau sedang menderita penyakit akibat gangguan gizi, baik secara mental maupun fisik. Zat gizi yang terpenuhi pada remaja dengan keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi akan membuat status gizi menjadi baik (Dieny, 2014).

Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas. Pada

tahun 2016, (39%) orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (39% pria dan 40% wanita) mengalami kelebihan berat badan. Secara keseluruhan, sekitar (13%) populasi orang dewasa dunia (11% pria dan 15% wanita) mengalami obesitas pada tahun 2016 (WHO, 2018).

Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018 prevalensi IMT/U penduduk usia >18 tahun di Indonesia yaitu (13,6%) *overweight* dan (21,8%) *obese*. Pada Provinsi dengan kejadian obesitas paling tinggi terdapat pada Provinsi Sulawesi Selatan (30,2%) dan yang paling rendah pada Provinsi Nusa Tenggara Timur (10,3%). Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2018 prevalensi obesitas penduduk usia >18 di Provinsi Papua yaitu (20,10%), sedangkan di Kota Jayapura sendiri prevalensi obesitas sebesar (30,76%).

Pola makan yang sehat selalu mengacu pada keadaan gizi sesuai dengan kebutuhan. Karbohidrat, protein dan lemak merupakan zat gizi makro sebagai sumber energi, sedangkan vitamin, mineral dan air merupakan zat mikro sebagai pengatur kelancaran metabolisme tubuh (Ritan, et al, 2018). Ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan merupakan pola makan yang salah. Mengonsumsi karbohidrat dan protein secara berlebihan dapat mengakibatkan obesitas. Remaja yang memiliki berat badan berlebih kadang membuat mereka tidak percaya diri dan melakukan diet untuk mendapatkan bentuk badan yang ideal.

Menurut penelitian Damayanti & Sufyan (2022) sebagian besar remaja putri memiliki pola makan tergolong tidak baik yaitu sebanyak 43 responden (74,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian Gulo (2019) pada remaja di SMP Advent Lubuk Pakam yaitu sebagian remaja putri memiliki pola makan tidak baik

sebanyak 25 responden (55,5%) dibandingkan remaja putri dengan pola makan baik sebanyak 20 responden.

Remaja sangat memperhatikan citra tubuhnya dan sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang yang mempunyai bentuk tubuh lebih baik. Remaja yang memiliki bentuk tubuh yang gemuk cenderung lebih tidak percaya diri dari pada remaja yang memiliki bentuk badan yang ideal (Schilder, 2013).

World Health Organization (WHO) (2018) menyebutkan bahwa aktivitas fisik merupakan setiap gerakan dari tubuh yang mengeluarkan energi. Aktivitas fisik sangat penting karena dapat meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, kesehatan mental, dan kualitas hidup secara kompleks. Setiap aktivitas fisik memerlukan energi untuk bergerak. Pengeluaran energi untuk aktivitas fisik harian ditentukan oleh jenis, intensitas dan lama aktivitas fisik. Kalori yang berlebihan akan terakumulasi dalam tubuh dan dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan dikatakan berisiko obesitas dilihat lagi berdasarkan orang yang berisiko obesitas yang kebiasaan lebih malas bergerak dibandingkan orang yang non obesitas sehingga berat badan seorang yang berisiko obesitas semakin meningkat (Hanum & Khomsan, 2016)

Berdasarkan hasil observasi awal yang penulis lakukan, dari 10 mahasiswa terdapat 7 mahasiswa dengan kategori status gizi *overweight* dan 3 mahasiswa lainnya memiliki status gizi tidak *overweight*. Melalui wawancara yang penulis lakukan 7 orang mahasiswa yang memiliki status gizi *overweight* sering jajan dan makan diluar rumah tanpa memperhatikan asupan gizi pada makanan tersebut, 7 mahasiswa ini juga jarang melakukan aktivitas fisik seperti

berolahraga karena lelah sepulang dari kampus., sedangkan 3 mahasiswa lainnya jarang membeli makan diluar rumah karena lebih sering memakan masakan di rumah yang asupan gizinya lebih diperhatikan dan sudah terjamin kebersihannya, serta sering melakukan aktivitas fisik seperti berlari atau berjalan pada sore hari.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Pola Makan, Citra Tubuh, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih”.

Penulis memilih Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih sebagai lokasi penelitian dikarenakan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih merupakan perguruan tinggi negeri yang berlokasi di daerah perkotaan dan memiliki kegiatan belajar dan kegiatan organisasi yang cukup padat sehingga mahasiswa memiliki peluang yang cukup besar makan diluar rumah dan mengonsumsi makanan cepat saji, dengan asupan gizi yang tidak seimbang sehingga dapat menyebabkan kegemukan.

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih juga merupakan perguruan tinggi yang mempelajari tentang kesehatan, penulis ingin tahu apakah mahasiswa sudah menerapkan yang telah dipelajari atau belum pada diri mereka seperti ketika membeli jajanan atau makan diluar rumah dengan memperhatikan asupan gizi yang ada didalam makanan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada Hubungan Pola Makan, Citra Tubuh, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Pola Makan, Citra Tubuh, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.
- b. Mengetahui pola makan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.
- c. Mengetahui citra tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.
- d. Mengetahui aktivitas fisik pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.
- e. Mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.
- f. Mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.
- g. Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Cenderawasih.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi atau dasar bagi pihak Dinas Kesehatan dalam mengupayakan kegiatan guna mengoptimalkan status gizi remaja.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan dijadikan sumber referensi.

3. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, menjadi informasi tambahan mengenai pola makan, citra tubuh, aktivitas fisik dan status gizi.

4. Bagi Peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan memperluas wawasan khususnya status gizi remaja serta dijadikan pembandingan atau referensi dalam penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

NO	JUDUL/PENELITIAN/LOKASI	TAHUN	Desain	HASIL PENELITIAN
1	Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 3 Tambun Selatan/ Erina Rizky Damayanti, Dian Luthfiana Sufyan/ SMA Negeri 3 Tambun Selatan	2022	<i>Cross Sectional</i>	Hasil analisis menunjukkan bahwa pola makan ($p=0,014$), aktivitas fisik ($p=0,023$), dan citra tubuh ($p=0,000$) memiliki hubungan terhadap status gizi lebih remaja putri ($p=<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri SMAN 3 Tambun Selatan.
2	Hubungan Body Image Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas VIII SMPN 20 Surabaya/ Ade Nur Ovita, Nety Mawarda Hatmanti, Nur Amin/ SMPN 20 Surabaya	2019	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengahnya memiliki body image positif sebanyak 30 siswi (38,5%), sebagian besar memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 59 siswi (75,6%), dan sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 40 siswi (51,3%). Hasil uji Spearman's Rank Correlation diketahui bahwa body image berhubungan dengan status gizi dengan nilai $p=<0,001$ sedangkan aktivitas fisik dengan status gizi tidak terdapat hubungan dengan nilai $p=<0,068$. Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa body image berhubungan dengan status gizi remaja, sedangkan aktivitas fisik tidak berhubungan

dengan status gizi. Oleh karena itu perlu adanya pemberian edukasi kepada siswi sehingga para siswi lebih menghargai bentuk tubuhnya serta meningkatkan aktivitas fisik guna mempertahankan status gizi normal.

- | | | |
|--|--------------------------------|--|
| 3. Hubungan body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta/ Agnes Felisitas G. Ritan, Wahyu Rochdiat Murdiono, Endang Nurul Syafitri/ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta | 2018
<i>Cross Sectional</i> | Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara body image dengan pola makan pada mahasiswa obesitas dengan nilai $p=0,137$, dan tidak ada hubungan antara body image dengan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas dengan nilai $p=0,999$. |
| 4. Hubungan Asupan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Pelajar Kelas X Dan XI Di SMA Negeri 1 Sentani Kabupaten Jayapura Tahun 2014/Nilam Laswati/SMAN 1 Sentani Kabupaten Jayapura | 2014
<i>Cross Sectional</i> | Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelajar yang mengalami obesitas sebanyak 81 orang (94,2%), asupan energy berlebih sebanyak 20 orang (23,3%), asupan lemak baik sebanyak 60 orang (69,8%), aktivitas ringan sebanyak 47 orang (54,7%), dan aktivitas berat sebanyak 39 orang (45,3%). Hasil uji <i>chi-square</i> menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi ($p\text{-value}=0,544$), asupan lemak ($p\text{-value}=0,129$), dan aktivitas fisik ($p\text{-value}=1,000$) dengan kejadian obesitas pada pelajar SMA. |