

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 LATAR BELAKANG

Masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja adalah kelebihan asupan gizi yang menyebabkan *overweight* dan obesitas. *Overweight* dan obesitas menjadi ancaman serius bagi kesehatan, kondisi tersebut akan membawa beberapa konsekuensi, seperti diskriminatif dari teman-teman, kesan negatif dari diri sendiri, kurang bisa bersosialisasi dan depresi (Waryana, 2010). Penentuan status gizi remaja dapat dilakukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Pengukuran ini cocok untuk remaja karena remaja masih dalam masa pertumbuhan (Cahyaningrum, 2013).

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Di masa ini terjadi pertumbuhan seperti perubahan biologis di antaranya pematangan seksual, peningkatan berat badan dan tinggi badan. Perubahan ukuran tubuh dapat menyebabkan remaja memiliki citra tubuh. Citra tubuh merupakan cara individu mempersepsikan tubuhnya sendiri, secara sadar atau tidak sadar, yang meliputi penampilan fisik serta struktur fungsi dan potensi tubuh (Saputra 2013). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi lebih yaitu jenis kelamin pada umumnya remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan lebih banyak yang memiliki citra tubuh negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki, sebab pada saat memasuki masa remaja seorang perempuan akan mengalami

Peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuh semakin jauh dari bentuk yang ideal. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, mengurangi kepercayaan diri, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri (Anthony, 2009).

Dari data *National Health and Nutrition Examination Survey* tahun 2009-2010 di Amerika presentase status gizi lebih tertinggi pada usia 12-19 tahun sebesar 33,6%, sedangkan di Asia tahun 2009-2010 memiliki prevalensi *overweight* sebesar 26,4% pada anak laki-laki dan 16,8% pada anak perempuan. Data Riskesdas tahun 2010 menunjukkan prevalensi gizi lebih relatif lebih tinggi pada remaja perempuan dibanding remaja laki-laki (perempuan 1,5%, laki-laki 1,3%). Prevalensi status gizi lebih pada anak usia remaja (12-16 tahun) di provinsi Jawa Timur meningkat 12% mengalami peningkatan dari tahun 2010 hingga tahun 2013 sebesar 12,4% (Kemenkes 2013). Berdasarkan data Dinas Kesehatan di Kabupaten Malang prevalensi gizi lebih pada usia remaja terdapat 24,2%.

Hasil wawancara studi pendahuluan tanggal 5 Agustus 2019 yang dilakukan di SMP Negeri 1 Wagir didapatkan jumlah siswa keseluruhan sebanyak 828 siswa yang terdiri dari 433 siswa perempuan dan 395 siswa laki-laki, dari keseluruhan siswa kelas 9 yang terdiri dari 225 siswa yang memiliki status gizi lebih sejumlah 25 siswa. Wawancara pada 2 siswa laki-laki dengan IMT <27 kategori obesitas mengatakan memiliki bobot yang berlebihan dianggap permasalahan yang cukup berat untuk

mendapatkan perhatian dari lawan jenis, sedangkan 2 siswa perempuan dengan IMT 26 kategori *overweight* mengatakan dirinya kurang percaya diri, malu, dan menginginkan untuk menurunkan berat badan, merasa lebih sering menutup diri bahkan jarang bisa bergaul dengan teman seperti temannya yang lain.

Perubahan bentuk ukuran tubuh dapat menyebabkan remaja memiliki citra tubuh negatif (Yusinta, 2018). Citra tubuh negatif merupakan penyebab utama remaja perempuan menjadi depresif. Seseorang dengan status gizi lebih yang memiliki citra tubuh negatif akan mudah merasa tersisih atau tersinggung, menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, sulit mendapatkan perhatian dari lawan jenis, dan tidak percaya diri terhadap diri sendiri. Menurut Atikah (2010) menyatakan bahwa citra tubuh selalu dihubungkan dengan *eating disorder* (*anorexia nervosa* dan *bulimia nervosa*) diartikan sebagai kelainan yang terjadi pada kebiasaan makan seseorang yang diakibatkan oleh kekawatiran orang tersebut akan bentuk tubuhnya.

Remaja yang merasa citra tubuhnya kurang akan berdampak terhadap kurangnya kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan orang lain di lingkungannya. Pentingnya citra tubuh bagi remaja dengan status gizi lebih, maka diperlukan suatu tindakan yang khusus untuk meningkatkan citra tubuhnya. Salah satu tindakannya adalah dilakukan *health education* yaitu melakukan diet dengan benar dan konsisten, berolahraga secara teratur, dan menjaga pola makan, sehingga remaja mampu mencapai berat badan yang ideal dan mempunyai pemikiran yang positif. Seseorang

merasa lebih aman dan bebas dari ansietas apabila ia menerima dan menyukai tubuhnya sendiri. Dengan demikian citra tubuh remaja yang memiliki status gizi lebih dapat meningkat (Cahyaningrum, 2013).

Bedasarkan hal-hal diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang “gambaran citra tubuh remaja dengan status gizi lebih pada siswa kelas 9 di SMP Negeri 1 Wagir”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

Bagaimana gambaran citra tubuh remaja dengan status gizi lebih pada siswa kelas 9 di SMP Negeri 1 Wagir?.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Mengidentifikasi gambaran citra tubuh remaja dengan status gizi lebih pada siswa kelas 9 SMP di Negeri 1 Wagir.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi dan pengembangan ilmu keperawatan khususnya mengenai citra tubuh pada remaja dengan status gizi lebih.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan tenaga keperawatan dapat melakukan asuhan keperawatan dengan komprehensif pada remaja yang mengalami status gizi lebih agar mendapat gambaran mengenai citra tubuh.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan diperdalam serta dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dalam memberikan pendidikan kesehatan pada remaja yang mengalami status gizi lebih agar mendapat gambaran mengenai citra tubuh

## 3. Bagi Responden

Diharapkan hasil dari penelitian ini bermanfaat bagi responden agar dapat mengetahui informasi tentang citra tubuh dengan tujuan remaja yang mengalami status gizi lebih dapat lebih percaya diri dan mempunyai citra tubuh yang positif.

