

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu periode transisi dari masa kanak - kanak ke masa dewasa meliputi perkembangan pubertas yang dikaitkan dengan pertumbuhan pesat dan perubahan hormonal dengan perubahan kemampuan kognitif yang menjadi lebih matang. Menurut WHO (2022) remaja dikategorikan dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun, pemuda usia 15 hingga 24 tahun, dan kaum muda mulai dari 10 hingga 24 tahun. Pada periode transisi ini, terjadi perubahan pada perkembangan fisik, seksual, psikologis, dan sosial yang terjadi secara bersamaan. Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja menyebabkan adanya peningkatan kebutuhan nutrisi. Kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi secara optimal dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja yang akan berakibat pada gangguan tumbuh kembang, penurunan daya tahan tubuh, dan terlambatnya perkembangan otak, serta dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kronik di masa depan.

Masalah gizi kurang atau gizi lebih masih sering terjadi pada remaja putri di Indonesia. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa di Indonesia, prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U adalah sebanyak 5,7% remaja mengalami gizi kurang dengan kondisi kurus dan sangat kurus, 16,2% mengalami berat

badan lebih dan obesitas. Kemudian prevalensi status gizi berdasarkan IMT/U untuk remaja usia 16-18 tahun, 6,6% mengalami gizi kurang dengan kondisi kurus dan sangat kurus serta 12,1% dengan berat badan lebih dan obesitas. Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, status gizi IMT/U remaja usia 13-15 tahun sebanyak 5,3% gizi kurang, 25,6% berat badan lebih dan obesitas, serta untuk remaja usia 16-18 tahun yang mengalami gizi kurang sebanyak 10,2% dan berat badan lebih serta obesitas sebanyak 19,1%.

Masalah gizi yang terjadi pada remaja putri dipengaruhi oleh faktor genetik, gaya hidup (*life style*), dan faktor lingkungan. Pengaruh faktor genetik atau keturunan adalah status gizi orang tua kemungkinan besar akan mempengaruhi status gizi anaknya. Faktor gaya hidup (*life style*), mencakup salah satunya kebiasaan makan dan citra tubuh (*body image*), serta aktivitas fisik akan mempengaruhi asupan makan yang berdampak pada status gizi. Citra tubuh (*body image*) merupakan sikap seseorang yang menghasilkan penilaian positif maupun negatif terkait kepuasan terhadap tubuhnya.

Persepsi remaja putri yang menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya, atau imajinasi subjektif penilaian orang terhadap bentuk tubuh yang dimiliki merupakan bentuk dari *body image*. *Body image* dibedakan menjadi *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif menunjukkan seseorang yang dapat menerima dan menghargai kondisi tubuhnya, sedangkan *body image* negatif merupakan pandangan negatif seseorang terkait kondisi tubuhnya. *Body image* negatif

menyebabkan banyak remaja melakukan berbagai cara agar mencapai kepuasan bentuk tubuh yang diinginkan. Tindakan yang diambil para remaja cenderung berbahaya dan merugikan dirinya sendiri, serta berakibat pada status gizi mereka seperti menurunkan berat badan dengan diet eskترم atau diet tidak sehat, serta mengurangi porsi makan secara berlebihan.

Faktor lain yang dapat mengakibatkan masalah gizi pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pemahaman tentang makanan, zat gizi dan makanan sumber zat gizi, pengolahan bahan makanan yang tepat untuk mempertahankan zat gizi, serta gaya hidup sehat. Pengetahuan gizi seimbang dapat mempengaruhi perilaku seseorang dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Semakin banyak pengetahuan tentang gizi yang dimiliki seseorang, harapannya memiliki perilaku yang selaras dalam kebiasaan makannya.

Hubungan terkait pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Dewi (2022) menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi. Dalam penelitiannya, sebanyak 44 responden (43,1%) dengan status gizi lebih memiliki tingkat pengetahuan gizi yang rendah, sedangkan sebanyak 32 responden (31,4%) dengan status gizi normal memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, dapat diuraikan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimakah status gizi remaja putri terhadap pengetahuan gizi seimbang di Desa Pendoworejo?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui status gizi remaja putri berdasarkan tingkat pengetahuan gizi seimbang remaja putri di Desa Pendoworejo, Kapanewon Girimulyo, Kabupaten Kulon Progo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di Desa Pendoworejo.
- b. Mengetahui status gizi remaja putri di Desa Pendoworejo.
- c. Mengetahui relevansi antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di Desa Pendoworejo.

D. Ruang Lingkup

Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian dalam bidang gizi masyarakat tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran informasi tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi agar dapat mempertahankan status gizi normal.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian kesehatan masyarakat dan dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam penanggulangan masalah gizi masyarakat.

3. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur dan menjadi rujukan ilmiah dalam bidang gizi masyarakat, khususnya hubungan pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja putri.

4. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan pemahaman tentang status gizi remaja dalam permasalahan kesehatan gizi masyarakat.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Penulis	Judul	Perbedaan	Persamaan
Wa Ode Siti Nur Asnia <i>et al.</i> , 2025	Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024	Populasi siswi kelas 7 dan 8 SMP Negeri 5 Kendari berjumlah 367 siswi, Teknik sampling <i>proportionate stratified random sampling</i> dengan sampel penelitian sebanyak 79 siswi	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> , variabel penelitian pengetahuan gizi seimbang dan status gizi, sampel penelitian remaja putri
Erni Rukmana <i>et al.</i> , 2023	Penilaian Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang	Variabel yang digunakan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang serta status gizi remaja.	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> , variabel penelitian pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja.
Gabriella D. Siregar <i>et al.</i> , 2023	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putro di SMA Negeri 4 Manado	Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2023, populasi peneleitian siswi SMA Negeri 4 Manado sebanyak 176 siswi.	Desain penelitian <i>cross-sectional</i> , variabel penelitian pengetahuan gizi seimbang dan status gizi, sampel penelitian remaja putri.
Widia Wati <i>et al.</i> , 2024	Gambaran <i>Body Image</i> dan Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 2 Kota Jambi	Aspek yang diteliti adalah gambaran <i>body image</i> dan status gizi.	Variabel penelitian status gizi dengan sampel pada remaja putri.
Usdeska Muliani <i>et al.</i> , 2023	Asupan Gizi dan Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja Putri	Variabel penelitian asupan gizi dan pengetahuan dengan status gizi,	Variabel pengetahuan dan status gizi pada sampel remaja putri, desain penelitian <i>cross-sectional</i> .