

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perubahan masa remaja yang berlangsung sangat cepat dalam pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial para remaja. Masa ini merupakan masa peralihan yang ditandai dengan adanya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormon. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi kebutuhan gizi remaja. Pemenuhan kebutuhan zat gizi masa remaja perlu diperhatikan. Karena, pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan status gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis serta perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang dapat mempengaruhi kebutuhan dan asupan zat gizi.¹

Pola makan merupakan faktor yang berpengaruh langsung terhadap status gizi. Pola makan dapat di nilai secara langsung dari kualitas dan kuantitas hidangan. Status gizi pada kelompok > 18 tahun rerata dengan masalah status gizi obesitas, walaupun masalah status gizi kurus juga masih terdapat. Angka obesitas pada perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Berdasarkan karakteristik dengan status gizi obesitas cenderung lebih tinggi yang tinggal dipertanian, berpendidikan lebih tinggi dan ekonomi yang menengah atas.²

Data di Indonesia status gizi menurut IMT penduduk usia > 18 tahun menunjukkan bahwa sebesar 8,7% mengalami gizi kurang, sedangkan 13,5% mengalami gizi lebih (*overweight*) dan 15,4% mengalami obesitas.³

¹ Hardinsyah and I. Dewa Nyoman Supariasa, *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi* (2016).

² Ampera Miko and Putri Bela Dina, "Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh", *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, vol. 1, no. 2 (2016), pp. 83–7.

³ Riset kesehatan Dasar, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI* (2013).

Sementara itu, populasi penduduk Indonesia menurut kelompok umur (20-24 tahun) dan jenis kelamin perempuan pada tahun 2016 berjumlah 10.657.300 juta atau sekitar 8,28% dari jumlah penduduk.⁴ Perubahan fisik yang menjadi respon mahasiswi berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan postur tubuhnya dan membangun pemikiran tentang *body image*. *Body image* merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya berupa penilaian negatif atau positif. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya muncul karena dalam pikirannya ingin memiliki konsep tubuh yang ideal akan tetapi merasa bahwa tubuhnya sendiri belum memenuhi kriteria tubuh ideal.⁵ Remaja yang merasa tidak puas dengan penampilan dirinya, menyebabkan konsep persepsi tubuh yang buruk (persepsi negatif) dan dapat menimbulkan dorongan untuk menjadi kurus. Dampak selanjutnya akan meningkatkan gangguan makan yang termasuk pengendalian makan, *binge-eating* dan efek negatif lainnya. Gangguan makan merupakan masalah remaja dengan perubahan perilaku makan menjadi kurang baik, persepsi negatif terhadap bentuk tubuh dan pengontrolan berat badan yang kurang tepat.⁶

Berbagai usaha yang dapat dilakukan mahasiswi agar mendapatkan tubuh yang ideal. Pembatasan konsumsi jenis makanan salah satu upaya untuk diet, kebiasaan diet yang tidak terkontrol bertujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal akan berdampak pada kesehatan yang negatif. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *body image* dan pola makan dengan status gizi pada mahasiswi *Islamic*

⁴ drh Didik Budijanto et al., "Data and Information Indonesia Health Profile 2016", in Yoeyoen Aryantin Indrayani S.Ds; B. B. Sigit; Sinin (2016), p. 168, <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/lain-lain/Data dan Informasi Kesehatan Profil Kesehatan Indonesia 2016 - smaller size - web.pdf>.

⁵ Septian Dini Irawan and Safitri, "Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul", *Jurnal Psikologi*, vol. 12, no. 1 (2014).

⁶ Mohamad Yulianto Kurniawan, Dodik Briawan, and Rezzy Eko Caraka, "Persepsi Tubuh Dan Gangguan Makan Pada Remaja", *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, vol. 11, no. 3 (2015), pp. 105–14.

Boarding School.

1.2 Rumusan Masalah

- 1) Bagaimana hubungan *body image* dan pola makan dengan status gizi pada mahasiswi *Islamic Boarding School* ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *body image* dan pola makan dengan status gizi pada mahasiswi *Islamic Boarding School.*

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui karakteristik mahasiswi *Islamic Boarding School.*
- 2) Mengetahui gambaran *body image* mahasiswi *Islamic Boarding School.*
- 3) Mengetahui pola makan mahasiswi *Islamic Boarding School.*
- 4) Mengetahui status gizi mahasiswi *Islamic Boarding School.*
- 5) Mengetahui hubungan *body image* dengan status gizi pada mahasiswi *Islamic Boarding School.*
- 6) Mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada mahasiswi *Islamic Boarding School.*

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Bagi Masyarakat

- 1) Menerapkan pola hidup yang sehat dalam mengatasi permasalahan gizi dan kesehatan.
- 2) Memberikan masukan kepada remaja putri tentang memandang *body image* secara positif sehingga dapat menerapkan pola makan yang baik dan sehat serta dapat menggambarkan *body image* yang ideal bagi remaja putri.

1.4.2 Bagi Institusi

Sebagai bahan kajian lebih lanjut tentang cara pandangan mahasiswi terhadap persepsi *body image* yang negatif sehingga dapat mengembangkan kebiasaan pola makan yang sehat sehingga dapat menjadikan generasi yang unggul dan berprestasi.

1.4.3 Bagi Peneliti

- 1) Menambah pengetahuan dan pengalaman langsung bagi peneliti dalam memahami permasalahan kesehatan remaja putri serta pola hidup yang sehat terhadap remaja putri.
- 2) Dapat menerapkan dan mengaplikasikan ilmu yang pernah di dapat selama kuliah.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Penelitian	Judul	Keaslian Penelitian
Widianti, 2012	Hubungan Antara <i>Body Image</i> dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Theresiana Semarang	Penelitian sebelumnya menggunakan variabel prilaku makan berkaitan dengan konsumsi makan sehari-hari sedangkan pada penelitian saya pola makan yang menggambarkan tentang jumlah, jenis makanan. Dan kebiasaan makan. Perbedaan sampel dan tempat penelitian.

Penelitian	Judul	Keaslian Penelitian
Hidayat, 2014	Pengaruh Persepsi <i>Body Image</i> terhadap Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Perternakan Universitas Andalas	Penelitian sebelumnya meneliti pengaruh persepsi <i>body image</i> terhadap konsumsi pangan dan aktivitas fisik. Sedangkan, pada penelitian ini meneliti persepsi <i>body image</i> dengan 2 metode dan pola makan dengan status gizi. Perbedaan sampel dan tempat penelitian.
Bening dan Margawati, 2015	Perbedaan Pengetahuan Gizi, <i>Body Image</i> , Asupan Energi dan Status Gizi pada Mahasiswi Gizi dan Non Gizi Universitas Diponegoro	Penelitian sebelumnya meneliti pengetahuan gizi, <i>body image</i> , asupan energi dan status gizi. Sedangkan, yang membedakan dengan penelitian sebelumnya pada <i>body image</i> dengan 2 metode dan pola makan dengan status gizi. Perbedaan sampel dan tempat penelitian.
Serly, 2015	Hubungan <i>Body Image</i> , Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014	Penelitian sebelumnya meneliti asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi. Sedangkan, pada penelitian ini meneliti pola makan dan kebiasaan makan dengan status gizi. Perbedaan sampel dan tempat penelitian