

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Indonesia sedang menghadapi penyakit menular dan tidak menular. Penyakit tidak menular menunjukkan adanya kecenderungan meningkat salah satunya masalah gizi yang berlebih. Peningkatan prevalensi gizi yang berlebih diakibatkan kurangnya pengetahuan cara memahami persentase berat badan berlebih dan obesitas (Syafira & Yulianti, 2021). Gizi yang berlebih adalah lemak tubuh yang berlebihan yang ada di dalam tubuh, hal ini disebabkan oleh energi (kalori) yang masuk lebih banyak dari energi (kalori) yang keluar (Kemkes, 2022). Gizi yang berlebih sudah mulai menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia dengan prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun negara berkembang (Maharani & Hernanda, 2020).

Kejadian gizi yang berlebih saat ini menjadi tantangan terbesar dalam permasalahan dunia bahkan *World Health Organization* (WHO) lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022, termasuk 160 juta yang hidup dengan obesitas (WHO, 2022). Prevalensi obesitas di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 mengalami peningkatan menjadi 9,2% pada anak 5-12 tahun (Riskesdas, 2018). Jawa Timur merupakan salah satu Provinsi yang prevalensi gizi lebih di atas nasional yaitu mencapai 24,3% (13,2% kelebihan berat badan dan 11,1% obesitas) (Dinkes Jatim, 2019). Sedangkan kejadian gizi yang berlebih di Kabupaten Malang pada anak sekolah dasar mencapai 52,6% yang terdiri dari

laki-laki 19,7% dan perempuan (32,9%). Kejadian gizi yang berlebih pada usia anak sekolah di sebabkan oleh banyak faktor.

Faktor penyebab gizi yang berlebih yakni faktor genetik, kebiasaan hidup sehari-hari seperti pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, psikologis, isolasi sosial pada anak dan tingkat pengetahuan tentang gizi (Maharani & Hernanda, 2020). Menurut Purba, dkk (2024) juga menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi gizi yang berlebih pada remaja yakni kurang pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi merupakan dasar penting untuk menentukan asupan makanan, tingkat literasi gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan makan yang pada akhirnya akan mempengaruhi gizi seimbang individu yang bersangkutan (Lestari, dkk 2022). Fitriani Rika *et al.* (2020) mengatakan bahwa pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas.

Kelebihan berat badan memiliki dampak pada kesehatan. Gizi seimbang merupakan ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi dalam tubuh. gizi seimbang terbagi menjadi lima kategori sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas (Kemenkes RI, 2020). Menurut Indanah, dkk (2021), bahwa individu yang memiliki kelebihan berat badan akan lebih rentan mengalami diabetes, kolesterol tinggi, penyakit jantung, tekanan darah tinggi (hipertensi), hingga

kanker ketika mereka dewasa nanti. Selain itu, berat badan yang berlebih berdampak pada persepsi bentuk tubuh. Salah satu yang dianggap dapat mendukung penampilan adalah bentuk tubuh yang ideal, ramping dan menari (Ainiya, 2023) .

Gizi seimbang berlebih dapat mempengaruhi perubahan fisik yang terjadi pada remaja dapat mempengaruhi perkembangan psikologinya, termasuk mempengaruhi kepercayaan diri dan keyakinan dalam diri seperti penerimaan bentuk tubuh dan persepsi citra tubuh (*body image*) (Bimantara, dkk, 2019). *Body image* merupakan sikap seseorang mengenai perasaan puas atau tidak puas dengan tubuhnya sehingga menghasilkan penilaian negatif ataupun positif terhadap dirinya (Junaedi, 2022). Menurut Fadilla *et al.* (2023), bahwa gizi seimbang remaja dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya adalah *body image*, *body image* dapat terjadi karena persepsi yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya.

Pentingnya penelitian ini dilakukan karena saat ini adanya perubahan masalah kesehatan dari yang menular ke tidak menular, salah satunya adalah masalah berat badan berlebih pada anak remaja, dimana terjadi peningkatan jumlah penderita berat badan yang berlebih. Hal ini sesuai dengan jumlah kasus gizi lebih di wilayah Jawa Timur dan Kabupaten Malang yang cukup banyak dimana Jawa Timur mencapai 24,3%, sedangkan kejadian gizi yang berlebih di Kabupaten Malang mencapai 52,6% (Dinkes Jatim, 2019). Sehingga diperlukan peran pemerintah, tenaga kesehatan dan masyarakat termasuk remaja dalam memahami dan dampak dari gizi (Junaedi, 2022). Namun faktanya masih ditemukan remaja yang belum mengetahui dan dampak dari gizi seimbang. Fitria,

dkk (2022), menyampaikan bahwa sebagian besar responden masih memiliki pengetahuan gizi yang kurang 53,5%. Penelitian Dwitami, et al (2024), menyampaikan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan *body image*. Berbeda dengan penelitian Hasanah, et al (2022), bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi, Sehingga perlu dilakukan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image*.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMP N 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang pada tanggal 03 Maret 2025 terhadap 10 remaja. Hasil wawancara terhadap 10 remaja SMP, 7 remaja menyampaikan bahwa kurang mengetahui gizi seimbang, zat gizi, kandungan gizi dalam bahan makan, pola makan, aktivitas fisik, perilaku diet dan dampak gizi berlebih, serta remaja juga menyampaikan bahwa ingin menurunkan berat badan karena tidak menyakinkan pada gambaran dirinya. Sedangkan 3 remaja mengetahui tentang gizi secara umum dan memiliki gambaran diri remaja yang baik seperti berat badannya dalam batas normal Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image* pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image* pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image* pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pengetahuan tentang gizi seimbang pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang
2. Mengidentifikasi *body image* pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang
3. Menganalisis hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image* pada Remaja SMPN 02 Wagir Kecamatan Wagir Kabupaten Malang

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image* pada remaja .

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Anak Remaja
Remaja dapat memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image*
2. Bagi Orang tua
Dapat menambah memberikan arahan kepada anak pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image*
3. Perawat
Perawat dapat memberikan asuhan keperawatan tentang hubungan

pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image*

4. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar bagi peneliti selanjutnya khususnya dalam lingkup pengetahuan tentang gizi seimbang dengan *body image*

