

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Indonesia menghadapi permasalahan gizi ganda, yaitu masih adanya masalah gizi kurang dan gizi lebih secara bersamaan. Berdasarkan laporan Food and Agriculture Organization tahun 2020, sekitar 768 juta penduduk dunia mengalami kekurangan gizi, dengan peningkatan sebesar 18,1% dibandingkan tahun sebelumnya (Widjaja et al., 2024).

World Health Organization 2024 melaporkan remaja mengalami beban gizi ganda (*double burden of malnutrition*), dengan prevalensi gizi lebih sebanyak 340 juta jiwa dan gizi kurang sebanyak 40-88% remaja secara global. Di Indonesia, menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), prevalensi gizi kurang pada remaja mencapai 7,6% dan gizi lebih 16,2%. Kondisi serupa ditemukan di Provinsi Sumatera Barat, dengan prevalensi status gizi remaja yaitu 6,9% kurus, 80,6% normal, 7,1% gemuk, dan 2,4% obesitas (Aiga et al., 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja merupakan individu yang berada pada tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yaitu pada rentang usia 10–19 tahun. Pada masa ini terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial (WHO, 2024). Oleh karena itu, remaja memerlukan asupan zat gizi yang lebih tinggi dibandingkan masa anak-anak untuk mendukung proses tersebut. Pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal pada

masa remaja sangat penting untuk mencegah terjadinya berbagai masalah gizi selama periode pertumbuhan (Muchtar et al., 2022).

Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2025 menyatakan bahwa di Indonesia, remaja mencakup 15,67% atau sekitar 44,15 juta jiwa. Di tingkat provinsi, BPS Sumatera Barat mencatat bahwa proporsi remaja sebesar 16,45% atau sekitar 960 ribu jiwa. Sementara itu, BPS Kota Padang mengungkapkan bahwa jumlah remaja mencapai 15,44% atau sekitar 143,35 ribu jiwa (BPS, 2025).

Pemilihan makanan seseorang dapat dipengaruhi oleh *body image* yang pada akhirnya berdampak pada status gizi. Individu dengan *body image* negatif cenderung membatasi asupan makanan atau melakukan pola makan yang tidak sehat demi mencapai bentuk tubuh yang diinginkan, sehingga berisiko mengalami gizi kurang. Sebaliknya, remaja dengan asupan energi berlebih dan aktivitas fisik yang rendah lebih berpotensi mengalami gizi lebih (Damayanti & Sufyan, 2022).

Status gizi lebih pada remaja putri umumnya disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan zat gizi yang berlebihan dan aktivitas fisik yang rendah. Selain itu, kondisi ini juga berkaitan dengan *body image*, di mana remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya cenderung melakukan pola makan yang tidak sehat atau justru kurang aktif secara fisik. Kebiasaan seperti kurang bergerak serta rendahnya aktivitas fisik dapat memperburuk penumpukan lemak dalam tubuh (Cahyorini et al., 2022).

Status gizi kurang pada remaja dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi, serta memicu kekurangan energi kronis dan anemia akibat kekurangan zat besi. Selain itu, pada remaja putri, kondisi ini juga dapat mengganggu fungsi reproduksi seperti dismenore (Putri et al., 2022).

Menurut Rahayu dan Fitriana (2020), terdapat dua faktor yang mempengaruhi status gizi remaja, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung meliputi asupan makanan, status kesehatan, dan aktivitas fisik, sedangkan faktor tidak langsung meliputi jenis kelamin, pengetahuan gizi, *body image*, uang saku, pendapatan orang tua, serta pengaruh teman sebaya. Salah satu faktor tidak langsung yang berperan adalah *body image*, yang dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam menjaga status gizinya.

Remaja putri cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan remaja putra dan lebih sensitif terhadap bentuk tubuh maupun kondisi wajahnya. Mereka juga memiliki persepsi tersendiri mengenai bentuk tubuh ideal yang diinginkan (Margiyanti, 2021). Persepsi terhadap *body image* ini dapat mempengaruhi pola makan, yang pada akhirnya berdampak pada pemenuhan gizi dan status gizi. Semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap *body image*, maka semakin besar kemungkinan terjadinya status gizi yang tidak normal (Ripta et al., 2023).

Remaja dengan *body image* negatif cenderung mengalami dampak baik secara fisik maupun psikologis, seperti stres, kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, hingga menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu,

mereka juga cenderung mengubah pola makan, misalnya dengan mengurangi frekuensi makan, yang dapat mengganggu pemenuhan zat gizi ((Firdawiyanti et al., 2023). Dalam upaya mencapai tubuh ideal, remaja putri sering melakukan diet ketat atau mengonsumsi obat pelangsing. Jika dilakukan secara tidak tepat, hal ini dapat menyebabkan penurunan status gizi, menurunnya aktivitas fisik, prestasi belajar, serta daya tahan tubuh sehingga lebih rentan terhadap penyakit (Hidana et al., 2022).

Penelitian Astini dan Gozali (2021) pada 48 remaja putri di Prodi D3 Kebidanan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Undiksha juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara *body image* dan status gizi ($p=0,009$). Sebanyak 45,8% responden memiliki *body image* negatif dengan distribusi status gizi berupa gizi kurang 2,1%, gizi lebih 33,3%, dan gizi normal 10,4%. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap *body image*, maka semakin besar kemungkinan terjadinya status gizi yang tidak normal.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi, karena keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi sangat menentukan kondisi gizi seseorang. Aktivitas fisik yang dianjurkan untuk remaja adalah minimal 60 menit per hari, namun pada kenyataannya masih banyak remaja yang belum memenuhi rekomendasi tersebut. Sebagian besar remaja, terutama remaja putri, memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dibandingkan remaja putra (WHO, 2022).

Sebanyak 49,6% remaja yang berusia 15-19 tahun tergolong memiliki

aktivitas fisik yang kurang. Secara global 81% remaja berusia 11-17 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang (Guthold et al.,2020). Mayoritas remaja perempuan di Indonesia memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu sebesar 85%, sedangkan laki-laki sebesar 78%. Remaja yang berusia 10-14 tahun memiliki prevalensi aktivitas fisik yang kurang sebesar 68,95% dan usia 15- 19 tahun berada pada kategori aktivitas fisik kurang sebesar 54,36% (Kemenkes RI, 2019).

Pada saat ini, berbagai perkembangan dan kemajuan teknologi serta kemudahan dalam kehidupan sehari-hari menyebabkan penurunan aktivitas fisik pada remaja, seperti kebiasaan pergi ke sekolah menggunakan kendaraan dan meningkatnya *screen time* melalui penggunaan komputer, gadget, maupun menonton televisi. *Screen time* perlu dibatasi, yaitu tidak lebih dari 2 jam per hari (American Academy of Pediatrics dalam Febriyanti et al., 2022). *Screen time* yang melebihi 2 jam per hari dapat meningkatkan risiko kenaikan indeks massa tubuh (IMT) hingga 50%, serta berpengaruh terhadap rendahnya aktivitas fisik dan pola makan yang kurang baik, sehingga dapat berdampak pada status gizi remaja.

Aktivitas fisik yang kurang berisiko tiga kali lebih besar menyebabkan terjadinya obesitas atau gizi lebih pada remaja. Kondisi ini dapat mengakibatkan penurunan kebugaran fisik dan kekuatan otot, serta berdampak pada kesehatan mental dan fungsi kognitif yang kurang optimal. Selain itu, remaja dengan aktivitas fisik rendah cenderung mudah

lelah, kurang bersemangat, dan kurang berprestasi di sekolah. Aktivitas fisik yang cukup dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, seperti menjaga kebugaran tubuh serta mendukung kesehatan fisik dan mental remaja (Damayanti & Sufyan, 2022).

Penelitian Damayanti dan Sufyan (2022) pada 58 remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan status gizi ($p=0,023$). Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori ringan dengan prevalensi gizi lebih sebesar 31,6%. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lestari (2020) pada 44 remaja putri di SMAN 1 Mojolaban yang juga menemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi ($p=0,001$), dimana mayoritas responden memiliki aktivitas fisik ringan dengan prevalensi gizi lebih sebesar 13,6%.

Data Dinas Kesehatan Kota Padang terkait penjangkaran kesehatan siswa SMA tahun ajaran 2024/2025 menunjukkan bahwa prevalensi masalah gizi tertinggi pada tingkat SMA di Kota Padang berada pada wilayah kerja Puskesmas Andalas dengan prevalensi sebesar sangat kurus (1,65%), kurus (6,65%), gemuk (14,20%), dan obesitas (8,57%). Selain itu, lokasi SMA Swasta Kartika 1-5 Padang terletak di pusat kota dimana banyak penjual makanan dan jajanan di sekitar sekolah yang dapat mempengaruhi kebiasaan pola makan dan meningkatkan resiko masalah gizi pada remaja (Dinkes, 2024).

Berdasarkan hasil survei awal yang di lakukan pada 30 Februari

2026, pada 10 responden. Diperoleh gambaran status gizi, *body image*, dan aktivitas fisik, dan pola makan. Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan variasi, yaitu sebanyak 2 responden memiliki IMT $<18,5$, 5 responden berada pada rentang 18,5-25,0, 2 responden memiliki IMT pada rentang 25,0-29,9, dan 1 responden memiliki IMT >30 . *Body image* diukur menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBSRQ-AS). menunjukkan bahwa 3 responden memiliki *body image* positif, sedangkan 7 responden memiliki *body image* negatif. Sementara aktivitas fisik diukur dengan *Adolescent Physical Activity Recall Questionnaire* APARQ menunjukkan bahwa responden melakukan berbagai aktivitas seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda. Dengan hasil perhitungan MET-menit/minggu menunjukkan 3 responden memiliki nilai $<1202,0$, 6 responden memiliki nilai MET pada rentang 1202,0-2406,0, dan 1 responden memiliki nilai MET $>2406,7$.

Berdasarkan kondisi yang ada, masih terdapat permasalahan status gizi pada siswa yang diduga dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mengenai Hubungan *Body Image* (citra tubuh) dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang Tahun 2026.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Apakah ada Hubungan *Body Image* (citra tubuh) dan Aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang Tahun 2026?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan antara Hubungan *Body Image* (citra tubuh) dan Aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang Tahun 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang tahun 2026.
- b. Diketahui distribusi frekuensi *Body Image* (citra tubuh) pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang tahun 2026.
- c. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang tahun 2026.
- d. Diketuinya hubungan *Body image* (citra tubuh) dengan status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang tahun 2026.
- e. Diketuinya hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang tahun 2026.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pemahaman mengenai citra tubuh, aktivitas fisik, dan status gizi remaja, serta mengaplikasikan

teori yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam penelitian ilmiah.

b. Bagi Peneliti selanjutnya

Menjadi bahan rujukan dan informasi ilmiah untuk penelitian serupa, serta dasar pengembangan teori atau perbandingan penelitian lanjutan dengan variabel, metode, atau lokasi berbeda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dinas Kesehatan Kota Padang

Sebagai bahan masukan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program kesehatan remaja terkait status gizi, citra tubuh, dan aktivitas fisik.

b. Bagi Puskesmas Andalas

Sebagai bahan informasi dalam meningkatkan kegiatan promosi kesehatan, konseling gizi, serta pembinaan UKS bagi remaja.

c. Bagi SMA Swasta Kartika 1-5 Padang

Sebagai bahan informasi dalam merencanakan program UKS, penyuluhan gizi, serta kegiatan yang mendukung peningkatan aktivitas fisik dan status gizi remaja putri.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini membahas tentang hubungan citra tubuh dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja putri di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang. Variabel independen pada penelitian ini adalah *Body image* (citra tubuh) dan aktivitas fisik sedangkan variabel dependen adalah status gizi pada remaja. Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain deskriptif

analitik melalui pendekatan *Cross-Sectional*. Penelitian ini dilakukan pada Maret – Agustus 2026 di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi kelas X E 1-7 dan XI F 1-10 di SMA Swasta Kartika 1-5 Padang sebanyak 290 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin sebanyak 75 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner kuesioner body image *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ-AS)*., kuesioner aktivitas fisik *Adolenscent Physical Activity Recall Questionnaire (APARQ)*, dan status gizi dengan ukur nilai Indeks massa tubuh berdasarkan umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat untuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square* untuk menguji hubungan antar variabel.