

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya penambahan masa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormon, perubahan tersebut memengaruhi kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Pada remaja perempuan, *growth spurt* terjadi pada 12-18 bulan sebelum *menarche* (10-14 tahun). Pertumbuhan berlanjut selama 7 tahun atau saat remaja sampai usia 21 tahun. Selama masa ini, terjadi percepatan pertumbuhan yang meliputi 45% pertumbuhan tulang dan 15-25% pertumbuhan penambahan tinggi badan ^[1]. Selama masa *grow spurt*, sebanyak 37% total massa tulang terbentuk. Penambahan lemak lebih banyak pada perempuan sehingga lemak tubuh perempuan pada masa dewasa sebesar 22% dibandingkan laki-laki dewasa yang hanya 15%. Pembentukan lemak tubuh 15-19% terjadi di masa anak-anak hingga mencapai 20% di masa remaja ^[2].

Zat gizi mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan selama masa bayi, balita hingga remaja dengan kebutuhan gizi pada masa remaja lebih besar dibandingkan dua masa sebelumnya. Kebutuhan gizi pada remaja dipengaruhi oleh pertumbuhan pada masa pubertas. Kebutuhan gizi yang tinggi terdapat pada periode pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*). Pemenuhan zat gizi pada masa remaja perlu diperhatikan karena terjadi peningkatan kebutuhan zat gizi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikis. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada remaja memengaruhi kebutuhan dan asupan zat gizi serta kebutuhan zat gizi khusus perlu diperhatikan, terutama pada kelompok

remaja dengan aktivitas olahraga tinggi, gangguan perilaku makan, diet ketat, konsumsi alkohol dan obat-obatan ^[3].

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang mengenai gizi seimbang yang diperlukan oleh tubuh sehingga dapat menjaga kesehatan secara optimal ^[4]. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi baik diharapkan memiliki asupan zat gizi yang baik pula. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah ^[5]. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Tanti (2012), bahwa pengetahuan gizi di SMKN 6 Yogyakarta dengan jumlah responden 84 peserta didik, yang masuk dalam kategori pengetahuan gizi kategori baik sebanyak 11 peserta didik (13,1%), kategori cukup sebanyak 58 peserta didik (69%) dan pada kategori kurang sebanyak 15 peserta didik (17,9%). Dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel pengetahuan gizi berada pada kategori cukup yaitu 58 peserta didik (69%) ^[6].

Pengetahuan gizi dan *body image* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan seseorang ^[7]. Perilaku makan berkaitan dengan konsumsi makanan yang mencakup pemilihan jenis makanan, kebiasaan makan, pola makan, frekuensi makan dan asupan energi. Masalah yang terkait dengan perilaku makan yang utama adalah mengenai kurangnya asupan zat gizi terutama asupan energi dalam sehari. Hal ini terjadi disebabkan karena seringnya meninggalkan waktu sarapan karena padatnya aktivitas, terlalu membatasi makanan, tidak terlalu peduli terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsi, jarang mengonsumsi sayur dan buah, mengikuti trend makanan cepat saji dan sebagainya ^[8]. Dalam perkembangannya, remaja memerlukan asupan gizi yang seimbang supaya terhindar dari berbagai penyakit degeneratif yang berdampak pada penurunan produktivitas, namun periode ini rentan terhadap pembatasan asupan makan karena adanya keinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal, adanya perubahan gaya hidup, maupun pengaruh lingkungan dan teman sebaya.

Body image merupakan gambaran mental, perasaan, dan persepsi individu yang berkaitan dengan ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat tubuh yang mengarah pada kepuasan penampilan fisik. Terbentuknya konsep diri berupa *body image* pada remaja, juga menyebabkan kebanyakan remaja kekurangan asupan makanan karena melakukan diet yang salah. Konsep *body image* yang negatif akan berdampak pada status gizi remaja sebab *body image* merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan status gizi seseorang ^[9,10].

Pengetahuan gizi seseorang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* yang salah terhadap seseorang ^[11]. Hasil penelitian Ramadhana (2018), menunjukkan bahwa berdasarkan *body image* dari 55 sampel terdapat 50,9% remaja mempunyai *body image* positif dan 49,1% remaja mempunyai mempunyai *body image* negatif, sehingga banyak remaja yang tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri termasuk yang menyangkut citra tubuh (*Body Image*) ^[12].

SMA Almuttaqin merupakan salah satu SMA Swasta di Kota Tasikmalaya yang menyelenggarakan makan siang karena proses pembelajaran berlangsung dari pukul 07.10 WIB sampai 16.30 WIB, sehingga sangat dibutuhkan makanan untuk mendapatkan energi dalam menunjang aktivitas belajarnya. Kegiatan organisasi dan ekstrakurikuler pun dilaksanakan setelah proses pembelajaran selesai. Makan siang merupakan salah satu langkah dalam memenuhi kebutuhan zat gizi pada siswa, sehingga harus memperhatikan mutu makanan dari segi kualitas dan kuantitasnya.

Evaluasi dari penyelenggaraan makanan dapat terlihat dari sisa makanan yang disajikan. Sisa makanan yang terdapat dipiring adalah data kuantitatif yang dapat digunakan sebagai evaluasi program pendidikan gizi. Ada 2 faktor utama penyebab terjadinya sisa makanan seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang yang meliputi nafsu makan, kebiasaan makan, keadaan psikis, aktivitas fisik, gangguan pencernaan, dan konsumsi obat. Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari

luar diri seseorang yang meliputi ketepatan waktu makan, variasi menu, mutu makanan, sikap petugas, penampilan makanan, rasa makanan, dan makanan dari luar. Variasi menu dapat terdiri dari variasi bahan dasar, variasi rasa, variasi warna, variasi tekstur dan metode pengolahan ^[13,14,15].

Setelah dilakukan wawancara kepada ahli gizi yang bekerja di Yayasan Al Muttaqin, bahwa belum pernah dilakukan pengamatan ataupun penelitian mengenai sisa makanan pada penyelenggaraan makan siang. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan sisa makanan pada penyelenggaraan makanan siang di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis merumuskan masalah “Adakah hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan sisa makanan pada penyelenggaraan makan siang di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan sisa makanan pada penyelenggaraan makan siang pada siswa kelas XI di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan pengetahuan gizi pada siswa di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya
- b. Mendeskripsikan *body image* pada siswa di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya
- c. Mendeskripsikan sisa makanan (makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan sayur) pada penyelenggaraan makan siang di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya

- d. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan *body image* pada siswa SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya
- e. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan sisa makanan pada penyelenggaraan makan siang di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mencakup pengetahuan gizi, *body image* dan sisa makanan pada penyelenggaraan makan siang di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan sisa makanan pada penyelenggaraan makan siang di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya.

1.5.2 Bagi Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber referensi ataupun sumber kepustakaan di bidang gizi institusi mengenai hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan sisa makanan pada penyelenggaraan makan siang di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya.

1.5.3 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada institusi mengenai hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan sisa makanan sebagai bahan evaluasi pada penyelenggaraan makan siang di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya.

1.5.4 Bagi Sampel

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi siswa SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya mengenai hubungan pengetahuan gizi, *body image* dan sisa makanan pada penyelenggaraan makan siang di SMA Al Muttaqin Kota Tasikmalaya.