

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja sebagai masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa, yang mengalami perubahan secara biologis, psikologis, maupun sosial. Masa remaja ditandai oleh berbagai proses perkembangan cepat, baik dalam pertumbuhan fisik, kematangan seksual, maupun pembentukan identitas diri. Dalam tahap ini, remaja mulai mengembangkan kemampuan berpikir abstrak, membangun pemahaman nilai dan moral, serta mencari jati diri melalui interaksi dengan lingkungan sosialnya. (Papalia dan Feldman, 2020).

UNICEF (2025) dalam Laporan Gizi Anak (*Feeding Profit: How Food Environments Are Failing Children*) yang dipublikasikan pada September 2025 menyoroti adanya perubahan signifikan dalam pola malnutrisi global pada anak usia sekolah dan remaja. Berdasarkan data yang dihimpun dari lebih dari 190 negara, prevalensi obesitas pada kelompok usia 5 - 19 tahun tercatat sebesar 9,4%, sedikit lebih tinggi dibandingkan underweight sebesar 9,2%, sehingga menunjukkan adanya pergeseran isu utama dalam permasalahan gizi anak secara global. Secara kuantitatif, sekitar satu dari sepuluh anak dan remaja (± 188 juta) mengalami obesitas, sedangkan sekitar satu dari lima (± 391 juta) tergolong overweight, jumlah yang melampaui kasus underweight. Kondisi tersebut mencerminkan penurunan prevalensi underweight dari sekitar 13% pada tahun 2000 menjadi 9,2% pada tahun 2025, yang terjadi bersamaan dengan

peningkatan obesitas dari sekitar 3% menjadi 9,4% pada periode yang sama. Perubahan ini menunjukkan besarnya pengaruh pola konsumsi yang tidak sehat, khususnya konsumsi makanan ultra-diproses dan minuman berpemanis, serta masifnya pemasaran pangan yang ditujukan kepada anak dan remaja.

Populasi remaja di Indonesia sangat besar, menjadikannya kelompok usia strategis yang vital bagi pembangunan nasional. Menurut data BPS (Badan Pusat Statistik) pada bulan Mei 2025, jumlah penduduk Indonesia pada kelompok usia 10 - 14 tahun mencapai sekitar 22,02 juta jiwa dan pada kelompok usia 15 - 19 tahun sekitar 22,09 juta jiwa, sehingga total usia 10 - 19 tahun mendekati 44,11 juta jiwa. (BPS, 2025).

Melihat tingginya populasi remaja di Indonesia sebagai kelompok usia strategis dan tingginya prevalensi masalah gizi yang kompleks (termasuk gizi kurang, gizi lebih, dan triple burden malnutrisi) yang mengancam kualitas generasi penerus, maka mutlak diperlukan identifikasi mendalam terhadap faktor-faktor yang memengaruhi status gizi dari perspektif psikologis dan perilaku.

Prevalensi gizi lebih pada remaja usia dari usia 16 - 18 tahun di Jawa Tengah mencapai 11,6%. Secara nasional, kejadian gizi lebih pada kelompok usia remaja juga menunjukkan peningkatan. Pada 2010 prevalensinya tercatat 1,4%, kemudian naik menjadi 7,3% pada 2013 (5,7% gemuk dan 1,6% sangat gemuk). Tahun 2018, angka tersebut hampir dua kali lipat menjadi 13,5%, terdiri dari 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas.

Kondisi ini lebih banyak terjadi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki, masing - masing sebesar 15,9% dan 11,3%. (SKI 2023).

Data tahun 2025 di wilayah Kecamatan Wirosari menunjukkan bahwa remaja laki - laki usia 10 - 18 tahun berjumlah 115.268 orang, sedangkan remaja perempuan 10.436 orang. Angka ini menggambarkan besarnya populasi remaja yang menjadi sasaran program kesehatan. Pada periode September - November 2024, di Kecamatan Wirosari tercatat sebanyak 93 remaja yang mengalami gizi lebih, sehingga masalah tersebut menempati urutan pertama dibandingkan dengan permasalahan gizi lainnya pada remaja, yang menunjukkan bahwa kasus tersebut muncul tidak hanya di tingkat kabupaten, tetapi juga di lingkungan sekolah. Profil Kesehatan Kabupaten Grobogan tahun 2024 mencatat 11,8% remaja mengalami gizi kurang dan 13,5% mengalami gizi lebih. Data ini menegaskan bahwa masalah gizi remaja masih signifikan dan memerlukan perhatian berbagai pihak agar tidak menimbulkan dampak kesehatan jangka panjang (Dinkes Grobogan, 2024).

Citra tubuh dan gaya hidup pada remaja memiliki keterkaitan yang signifikan dengan status gizi. Citra tubuh adalah persepsi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya yang dapat memengaruhi perilaku kesehatan, seperti pola makan dan aktivitas fisik. Remaja dengan citra tubuh negatif cenderung menerapkan kebiasaan yang kurang sehat, seperti diet berlebihan atau kurang beraktivitas fisik, sehingga berisiko mengalami masalah status gizi. Sebaliknya, citra tubuh yang positif mendorong remaja untuk menjalani pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang teratur,

sehingga membantu mempertahankan status gizi yang normal. Pada masa remaja sebagai tahap pembentukan identitas diri, persepsi tubuh yang positif berperan penting dalam membentuk gaya hidup sehat yang berkelanjutan dan berpengaruh terhadap status gizi. (Cash & Smolak, 2019 ; Grogan, 2020 ; Santrock, 2019).

Kondisi tersebut juga terjadi pada remaja di Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah. Pada masa kini, banyak remaja mengalami perasaan tidak percaya diri (insecure) terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Pola makan yang tinggi karbohidrat sederhana, rendah serat, serta meningkatnya konsumsi makanan cepat saji telah menjadi kebiasaan umum di kalangan remaja.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh penulis pada 11 Januari 2026 di Kecamatan Wirosari dilakukan dengan cara mengumpulkan data awal melalui Kepala Kecamatan Wirosari serta melakukan peninjauan terhadap data remaja di tiga desa, yaitu Desa Tambakselo, Desa Karangasem, dan Desa Wirosari. terdapat remaja yang mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Di Desa Tambakselo yang memiliki jumlah remaja cukup banyak, terdapat 320 remaja, dengan 20 remaja mengalami masalah gizi. Di Desa Karangasem dengan jumlah 290 remaja, ditemukan 17 remaja yang mengalami masalah gizi. Sementara itu, di Desa Wirosari dengan jumlah 180 remaja, terdapat 15 remaja yang mengalami masalah gizi. Kondisi tersebut menyebabkan perbedaan status gizi pada remaja, baik status gizi kurang maupun gizi

lebih, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh, gaya hidup, dan status gizi pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Remaja mengalami banyak perubahan fisik dan psikologis yang memengaruhi cara mereka menilai diri sendiri serta menjalani gaya hidup. Data Riskesdas 2023 menunjukkan 8,1% remaja mengalami gizi kurang dan 10,2% gizi lebih, data tersebut menandakan ketidakseimbangan status gizi. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sering mendorong remaja, terutama perempuan, melakukan diet tidak sehat, sedangkan pola hidup modern yang kurang aktif memperburuk kondisi gizi. Berdasarkan hal tersebut, timbul pertanyaan: “adakah hubungan antara citra tubuh dan gaya hidup dengan status gizi pada remaja di Kecamatan Wirosari?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan citra tubuh dan gaya hidup dengan status gizi pada remaja di Kecamatan Wirosari.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan citra tubuh pada remaja di Kecamatan Wirosari.
- b. Mendeskripsikan gaya hidup remaja di Kecamatan Wirosari.
- c. Mengidentifikasi status gizi remaja di Kecamatan Wirosari.
- d. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja di Kecamatan Wirosari.
- e. Menganalisis hubungan gaya hidup dengan status gizi remaja di Kecamatan Wirosari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Mengetahui tentang bagaimana citra tubuh dan gaya hidup berpengaruh terhadap status gizi remaja. Hasilnya juga bisa menjadi referensi atau bahan acuan untuk penelitian lain yang membahas kesehatan gizi remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Remaja

Penelitian ini dapat membantu remaja memahami pentingnya memiliki citra tubuh yang positif dan menerapkan gaya hidup sehat, seperti menjaga pola makan seimbang serta rutin beraktivitas fisik, agar mencapai status gizi yang optimal.

b. Orang Tua

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua dalam membimbing dan mendukung anak remajanya untuk memiliki pola hidup sehat, serta menghindari perilaku diet ekstrem akibat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh.

c. Tenaga Kesehatan / Bidan

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi bidan dalam melakukan penyuluhan, konseling, dan promosi kesehatan mengenai citra tubuh positif, pola makan bergizi, dan pentingnya aktivitas fisik bagi remaja guna mencegah masalah gizi kurang maupun gizi lebih.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan pada Skripsi ini terdiri dari 3 Bab yang dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Sistematika Penulisan Skripsi

BAB I	Pendahuluan berisi tentang latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, sistematika penulisan dan penelitian terkait.
BAB II	Tinjauan Pustaka, Konsep teori penelitian yang terdiri dari konsep teori dan kerangka teori penelitian.
BAB III	Metodologi penelitian, yang terdiri dari jenis penelitian dan desain penelitian, variabel penelitian, kerangka konsep penelitian, populasi dan sampel penelitian, cara pengambilan data, analisa data dan etika peneliti
BAB IV	Hasil dan pembahasan berisi tentang hasil penelitian termasuk hasil analisa data penelitian (hasil uji statistic), pembahasan hasil dan keterbatasan penelitian.
BAB V	Penutup berisi tentang simpulan dan saran yang dapat peneliti berikan dari hasil penelitian.

F. Penelitian Terkait

Tabel 1. 2 Penelitian Terkait

N o	Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1.	Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2023)	Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja	Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan 48 responden remaja putri. Data citra tubuh	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dan status gizi remaja putri, dengan nilai korelasi $p = 0,338$ dan

	Putri.	diperoleh melalui kuesioner, dan status gizi diukur dengan BMI/U berdasarkan standar WHO. Analisis menggunakan uji Spearman Rank menunjukkan hubungan positif signifikan antara citra tubuh dan status gizi.	p = 0,009. Artinya, semakin baik citra tubuh remaja, semakin baik pula status gizinya.
2.	Wahyu ni Septica, Q. (2023)	Hubungan Aktivitas Fisik dan Body Image dengan Status Gizi pada Remaja Putri di MTs PERSIS Kota Sukabumi.	Metode penelitian jurnal ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 58 remaja putri di MTs Persis Kota Sukabumi, dipilih menggunakan teknik total sampling. Data aktivitas fisik dan body image Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan body image dengan status gizi remaja putri di MTs Persis Kota Sukabumi. Remaja dengan aktivitas fisik baik dan citra tubuh positif cenderung memiliki status gizi normal.

			dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan status gizi diukur berdasarkan IMT/U. Analisis data menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antarvariabel.
3.	Ni'mah, S. Z., & Indrawati, V. (2022) Hubungan Body Image dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMK Negeri 1 Driyorejo Kabupaten Gresik. Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara	Jenis Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara body image, perilaku makan, dan status gizi pada remaja putri. Sampel terdiri dari 63 siswi SMK Negeri 1 Driyorejo, dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran IMT/U,	Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh citronella oil therapy terhadap penurunan kecemasan ibu hamil risiko tinggi di desa Kuok wilayah Kerja Puskesmas Kuok. Diharapkan agar tenaga kesehatan dapat mengimplementasikan penggunaan terapi minyak serai digunakan sebagai cara untuk membantu mengurangi kecemasan.

			kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square.	
4.	Apriyani, M., Aulawi, T., & Syuryadi, N. (2024)	Body Image, Perilaku Makan, dan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 9 Kota Pekanbaru.	Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 72 remaja putri SMA Negeri 9 Pekanbaru, dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner body image dan perilaku makan, serta pengukuran berat dan tinggi badan untuk menentukan status gizi (IMT/U). Analisis dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk melihat hubungan antarvariabel.	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 9 Pekanbaru. Remaja dengan citra tubuh positif dan perilaku makan baik cenderung memiliki status gizi normal.
5.	Yansah	Hubungan	Penelitian ini	Penelitian ini

, D., Dhesa, D. B., Ihsan, H., Abadi, E., & Ananda, S. (2025)	Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Wawonii Barat	menggunakan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMAN 1 Wawonii Barat. Sampel terdiri dari 60 responden, dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran IMT/U, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square.	menggunakan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMAN 1 Wawonii Barat. Sampel terdiri dari 60 responden, dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran IMT/U, kemudian dianalisis menggunakan uji Chi-Square.
---	---	--	--

Perbedaan dari penelitian ini keterkaitan antara citra tubuh, gaya hidup, dan status gizi pada remaja putri memiliki fokus dan variabel yang berbeda meskipun semua menggunakan desain penelitian cross-sectional. Penelitian Astini dan Gozali (2023) hanya meneliti hubungan antara citra tubuh dan status gizi dengan menggunakan analisis korelasi Spearman Rank. Sementara itu, Wahyuni Septica (2023) menambahkan variabel aktivitas fisik dan

memakai uji Chi-Square untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, citra tubuh, dan status gizi. Ni'mah dan Indrawati (2022) serta Apriyani dan rekan (2024) sama-sama mengkaji hubungan citra tubuh dan perilaku makan dengan status gizi, meskipun lokasi dan jumlah sampelnya berbeda. Penelitian Yansah dan kolega (2025) lebih komprehensif dengan memasukkan variabel pengetahuan gizi selain citra tubuh dan aktivitas fisik sebagai faktor yang memengaruhi status gizi. Dari segi analisis data, sebagian besar penelitian menggunakan uji Chi-Square, kecuali Astini dan Gozali yang memakai Spearman Rank. Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel dan lokasi penelitian. Penelitian sebelumnya mengkaji citra tubuh dengan variabel lain seperti aktivitas fisik, perilaku makan, dan pengetahuan gizi. Sedangkan penelitian ini meneliti hubungan citra tubuh dan gaya hidup dengan status gizi pada remaja di Kecamatan Wirosari, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai kondisi remaja di wilayah tersebut.

