

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan sebuah fase perkembangan dalam siklus kehidupan manusia. Usia remaja dimulai dari usia 10-13 tahun, di usia ini seseorang individu mengalami tahap peralihan dari masa anak-anak menjadi dewasa kemudian berakhir pada usia 18-22 tahun (Agustiningsih et al., 2020) . Pada masa remaja ini terjadi perubahan fisik maupun pertumbuhan yang terjadi begitu cepat dengan waktu yang singkat. Salah satu perubahan fisik remaja yaitu ditandai dengan kenaikan berat badan yang relatif cepat (Mardalena, 2017). Remaja juga masuk kedalam kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi. Hal ini dikarenakan remaja mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak.

Masalah gizi yang biasanya terjadi disaat masa remaja antara lain, gizi kurang, *overweight* dan obesitas. Hal ini sejalan dengan data dari *World Health Organization* (WHO) ditemukan bahwa obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat meningkat dua kali lipat sejak tahun 1980. Prevalensi remaja pada tahun 1990 dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >2 SD (sama dengan persentil ke-95) meningkat dari 4,2% menjadi sebanyak 6,7% pada tahun 2010. Prevelensi ini kemudian meningkat lagi menjadi 9,1% pada tahun 2020. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi berat badan lebih sebesar 13,75% dan obesitas yaitu sebesar 22,37% pada usia >18 tahun di provinsi Jawa Timur. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dibedakan menjadi gizi buruk, gizi kurang, gizi normal dan gizi lebih (Zuhasna, 2020). Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor keturunan, faktor lingkungan dan gaya hidup (*life style*).

Gaya hidup seperti *body image* dan aktifitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi. Ketidakpuasan terhadap penampilan dirinya sendiri sering terjadi di kalangan remaja saat ini. Bentuk tubuh yang diinginkan remaja putri yaitu tubuh tinggi dan langsing. *Body image*

ini menunjukkan seberapa jauh seseorang merasa puas dengan tubuh dan penampilan fisiknya (Hasmalawati & Hasanti, 2017). *Body image* pada umumnya dialami oleh mereka yang beranggapan bahwa penampilan merupakan suatu faktor yang paling penting dalam kehidupan (Alidia & Bimbingan, 2018). Seseorang dengan citra tubuh negatif merasa tidak puas, dan tidak percaya diri terhadap penampilannya. Sedangkan seseorang dengan citra tubuh positif lebih merasa puas, dan percaya diri maka cenderung tidak membatasi pola makannya, sehingga dalam pemilihan makan tidak mementingkan zat gizi pada makanan tersebut, dan pemilihan makan cenderung sembarangan karena hanya berdasarkan kesukaan saja yang mengarah pada makanan cepat saji serta tidak adanya pembatasan dari kuantitas makanan tersebut (Intantiyana et al., 2018). Selain itu, gaya hidup yang kita jalankan selama pandemi saat ini juga sangat berpengaruh. Apabila kita menjalankan gaya hidup sehat maka kita dapat mengurangi risiko tertular dari virus penyakit, khususnya virus Covid-19 (Arfianto, 2017).

Coronavirus Disease (Covid-19) merupakan penyakit yang disebabkan oleh SARS (*Severe Acute Respiratory Syndrome*) Corona Virus Tipe 2 (SARS CoV-2). Kasus pertama Covid-19 di Indonesia ditemukan pada awal Maret 2020. Presiden Indonesia menetapkan Covid-19 sebagai Darurat Kesehatan Nasional (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Akibat dari tingginya kasus yang terjadi, maka pemerintah mulai membatasi masyarakat untuk melakukan kegiatan diluar rumah sebagai upaya mencegah supaya tidak terjadinya penyebaran virus SARS-CoV-2. Tinggal di rumah dalam waktu yang lama dapat menyebabkan peningkatan perilaku duduk, berbaring, bermain game, menonton televisi, dan menggunakan perangkat seluler sehingga membuat pengeluaran energi yang kurang. Pembatasan aktivitas di luar ruangan yang diterapkan selama pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat berupa penurunan partisipasi dalam aktivitas fisik (Chen et al., 2020).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi yang di lakukan selama 30 menit perhari, 150 menit per minggu dalam intensitas sedang (Kemenkes, 2017). Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja akan menyebabkan pada meningkatnya gaya hidup *sedentary* seperti

remaja saat ini yang banyak terlibat dalam kegiatan di depan layar, membaca, duduk dan bersantai. Prevalensi yang tinggi terkait perilaku *sedentary* ditemukan pada mahasiswa dan dari sebuah survei secara global didapatkan 80,6% mahasiswa perguruan tinggi tergolong memiliki aktivitas fisik yang rendah (Ge et al., 2019). Aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan keluaran energi menjadi sedikit sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak daripada energi yang keluar. Sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, berakibat pada penyimpanan sisa dari energi tersebut menjadi lemak dan kemudian menjadi *overweight* hingga berlanjut menjadi obesitas (Putra, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember yaitu sebanyak 30 orang responden. Wawancara dilakukan dengan memberikan kuisioner mengenai *body image* dan aktifitas fisik, kemudian dilakukan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan responden untuk diketahui status gizinya. Didapatkan hasil yaitu terdapat 10% mengalami obesitas, 20% mengalami *overweight* dan sebanyak 33% mengalami kurus. Selain itu, dari keseluruhan responden didapatkan hasil bahwa 57% mahasiswi yang tidak puas akan bentuk tubuhnya. Namun, mahasiswi yang cukup puas dengan tubuhnya hanya 43% saja. Pelaksanaan perkuliahan baik luring maupun daring ini membuat mereka memiliki kebiasaan yang buruk dalam menghabiskan waktu luang yang hanya melakukan aktifitas fisik tingkat rendah yaitu sebanyak 77% mahasiswi. Dari hasil data studi pendahuluan tersebut didapatkan masalah berupa tingginya presentase mahasiswi yang memiliki status gizi obesitas, *overweight*, kurus disertai dengan aktifitas fisik rendah dan *body image* negatif.

Dari penjelasan diatas maka, penelitian ini akan sangat penting dilaksanakan untuk dapat menganalisis hubungan *body image* dan aktifitas fisik dengan status gizi di era pandemi Covid-19 pada mahasiswi Politeknik Negeri Jember yang belum pernah dilaksanakan oleh peneliti sebelumnya. Peneliti mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat bermanfaat, mengingat Politeknik Negeri Jember merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang besar di Kabupaten Jember.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *body image* dan aktifitas fisik dengan status gizi mahasiswi Politeknik Negeri Jember di era pandemi Covid-19 ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan *body image* dan aktifitas fisik dengan status gizi di era pandemi Covid-19.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi status gizi mahasiswi Politeknik Negeri Jember dengan indikator IMT
2. Mengidentifikasi *body image* mahasiswi Politeknik Negeri Jember
3. Mengidentifikasi aktifitas fisik mahasiswi Politeknik Negeri Jember
4. Menganalisis hubungan *body image* dengan status gizi mahasiswi Politeknik Negeri Jember
5. Menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan status gizi mahasiswi Politeknik Negeri Jember

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Responden

Untuk memberikan informasi kepada mahasiswi Politeknik Negeri Jember tentang hubungan *body image* dan aktifitas fisik dengan status gizi agar dapat mempertahankan status gizi yang normal.

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pemahaman terkait permasalahan gizi masyarakat, terutama yang berhubungan dengan status gizi remaja.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Memperkaya kajian gizi masyarakat dan dapat dijadikan sebagai sumber informasi dan bahan bacaan yang dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya.