

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Sebanyak 6,6 juta orang terlibat dalam perilaku makan beresiko secara global pada tahun 2019 (Santomauro dkk, 2021). Di negara-negara berkembang remaja dengan gangguan makan atau perilaku makan yang tidak normal mengalami peningkatan. Di Asia Tenggara, kejadian gangguan makan telah meningkat secara signifikan selama sepuluh tahun terakhir dari 0,46 % menjadi 3,2% , di Indonesia, prevalensi gangguan perilaku makan sebesar 37,3 % (Perloff, 2014). Berdasarkan penelitian Tantiani dkk, (2008) Prevalensi Perilaku makan menyimpang yang terjadi pada remaja di Jakarta sebesar 37,3% dan prevalensi anoreksia nervosa sebesar 11,6 % dan sebesar 27% mengalami kecenderungan bulimia nervosa. Penelitian yang dilakukan Talibo dan Imran, (2018) mengungkapkan bahwa gangguan makan terjadi pada 9,1% responden, dengan 3,1% memiliki *anoreksia nervosa* dan 2,0% memiliki *bullimia nervosa*. Banyak faktor, seperti citra tubuh, masalah gangguan emosional seperti kecemasan dan pengetahuan gizi, dapat mempengaruhi perilaku makan (Pujiati dkk, 2015)

Citra tubuh memiliki pengaruh yang besar di banyak kalangan, salah satunya adalah kaum muda. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat sadar diri dalam hal tubuh mereka (Kitri, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sholekhah dkk, (2021) diketahui bahwa sebanyak 67 responden (46.9 %) mempunyai citra tubuh negatif dan perilaku makan kurang baik sebanyak 50 responden (35%).

Kecemasan sering terjadi di kalangan remaja yang dapat membahayakan diri seorang remaja. kecemasan sering mempengaruhi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat mengganggu sistem pencernaan seperti nafsu makan terganggu dan perubahan fisik (Agustianto, 2012). Sesuai data yang diperoleh oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2014, di Indonesia masyarakat yang sering mengalami cemas ringan sampai berat sebesar 32% dan sekitar tahun 2015

menjadi 36,7% (DEPKES RI, 2015). Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar 2018 pada penduduk berusia 15 tahun ke atas prevalensi gangguan emosional meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018, sekitar 6.2% mengalami gangguan kecemasan (Kemenkes RI, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Susanti dkk, (2021) pada remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta diketahui bahwa remaja yang merasa cemas sebanyak 113 responden (61.1 %), dan perilaku makan ada gangguan sebanyak 34 responden (18.4%).

Pengetahuan gizi seimbang mempunyai peran yang berguna dalam penerapan dan penentuan makanan dengan baik. Penyebab tidak langsung berkontribusi terhadap perilaku makan yang baik yaitu pengetahuan gizi yang baik (Tarawan dkk, 2020). Meskipun seseorang menyadari pentingnya mendapatkan pengetahuan gizi yang dibutuhkan tubuh, mereka belum tentu mengubah perilaku makan mereka dengan tidak mempraktikkan perilaku makan secara teratur (Sumartini, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putri dkk, (2020) diketahui bahwa remaja dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 52 responden (46.8 %), dan perilaku makan kurang baik sebanyak 69 responden (62.2%).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 25 siswa SMKN 45 Jakarta ditemukan adanya gejala perilaku makan yang kurang baik diantaranya 7 responden (28%) menyatakan sedang menjalani diet, 3 responden (12%) menyatakan pernah memuntahkan makanan setelah makan, 14 responden (56%) menyatakan pernah makan terlalu banyak dan merasa tidak dapat berhenti makan. Berdasarkan citra tubuh sebanyak 17 responden (68%) merasa kurang percaya diri akan bentuk tubuhnya. Berdasarkan tingkat kecemasan didapatkan sebanyak 9 responden (36%) mengalami kecemasan ringan, 8 responden (32%) mengalami cemas sedang, 7 responden (28%) mengalami cemas berat. Gejala cemas yang dialami antaranya merasa takut akan pikiran sendiri, takut dipikirkan buruk oleh orang lain, firasat buruk, mudah tersinggung. Berdasarkan pengetahuan gizi seimbang 8 responden (32%) tidak mengetahui pedoman gizi seimbang, 9 responden (36%) mengetahui tapi tidak menerapkannya (Data Primer, 2022). Pada SMKN 45 Jakarta belum pernah dilakukan penelitian serupa. Hal itulah yang membuat peneliti melakukan penelitian tentang hubungan citra tubuh, tingkat

kecemasan dan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan siswa di SMKN 45 Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada 25 siswa SMKN 45 Jakarta ditemukan adanya gejala perilaku makan yang kurang baik, 7 responden (28%) sedang menjalani diet, 3 responden (12%) menjawab pernah memuntahkan makanan setelah makan, 14 responden (56%) menyatakan pernah makan terlalu banyak dan merasa tidak dapat berhenti makan, 17 responden (68%) merasa kurang percaya diri akan bentuk tubuhnya, berdasarkan tingkat kecemasan sebanyak 9 responden (36%) mengalami kecemasan ringan, 8 responden (32%) mengalami cemas sedang, 7 responden (28%) mengalami cemas berat. Sebanyak 8 responden (32%) tidak mengetahui pedoman gizi seimbang, 9 responden (36%) mengetahui pedoman gizi seimbang tapi tidak menerapkannya. Dari uraian diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Citra Tubuh, Tingkat Kecemasan dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Makan siswa di SMKN 45 Jakarta?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan citra tubuh, tingkat kecemasan dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Makan siswa di SMKN 45 Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan Perilaku makan siswa di SMKN 45 Jakarta.
- b. Menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan Perilaku makan siswa di SMKN 45 Jakarta.
- c. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan Perilaku makan siswa di SMKN 45 Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Memberikan pengetahuan pada responden tentang citra tubuh, tingkat kecemasan dan pengetahuan gizi seimbang yang hubungannya dengan Perilaku makan remaja.

I.4.2 Bagi SMKN 45 Jakarta

Menginformasikan responden tentang citra tubuh mereka sendiri, tingkat kecemasan mereka, dan pemahaman mereka tentang gizi seimbang yang berkaitan dengan perilaku makan pada siswa di SMKN 45 Jakarta.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Memberikan informasi mengenai intervensi dengan hubungan citra tubuh, tingkat kecemasan, dan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada remaja dan peningkatan kemandirian konseling gizi pada remaja, terutama untuk meningkatkan kepercayaan diri dan menjaga kesehatan, perlu dilakukan sebagai sumber penelitian baru.