

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu tahapan perkembangan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang dimulai dari usia 12-21 tahun. Masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu remaja awal yang berusia 12 hingga 15 tahun, remaja pertengahan dengan usia 15 hingga 18 tahun, serta remaja akhir pada usia 18 hingga 21 tahun. Masa remaja merupakan masa dimana terjadi berbagai perubahan, seperti adanya peningkatan berat dan tinggi badan, pubertas, remaja lebih banyak berinteraksi dengan teman sebaya, berpikir krisis, dan puncak emosi yang labil (Astutik dan Wardani, 2020). Usia remaja merupakan salah satu tahapan dalam kehidupan yang berisiko untuk mengalami kejadian obesitas (Kurdanti *et al.*, 2015). Hal ini disebabkan oleh berbagai hal, pertama remaja mengalami peningkatan pertumbuhan fisik sehingga memerlukan zat gizi yang lebih banyak. Walaupun remaja membutuhkan zat gizi yang lebih banyak, pada masa remaja mereka biasanya memiliki perubahan gaya hidup menjadi *sedentary lifestyle* atau biasa disebut sebagai gaya hidup kurang aktivitas fisik serta mengalami perubahan dalam hal kebiasaan makan menjadi lebih menyukai makanan cepat saji (Kurdanti *et al.*, 2015).

Obesitas merupakan penyakit kesehatan yang ditandai dengan adanya lemak yang menumpuk di dalam tubuh dalam jumlah berlebih, sehingga dapat menyebabkan berat badan seseorang berada di atas batas normal (Astutik dan Wardani, 2020). Berdasarkan data riset kesehatan dasar, prevalensi remaja yang berusia 16 hingga 18 tahun di Indonesia yang mengalami obesitas pada tahun 2018 sebanyak 4% dan hampir sebagian besar remaja yang mengalami obesitas adalah perempuan dibandingkan dengan laki-laki dengan prevalensi sebanyak 4,5% pada perempuan dan 3,6% pada laki-laki. Hal tersebut dapat disebabkan karena adanya pengaruh dari hormon. Pada perempuan, hormon estrogen selain memengaruhi siklus menstruasi juga dapat memengaruhi berat badan dan meningkatkan risiko obesitas (Nugroho, 2020). Sedangkan untuk Provinsi Jawa

barat sendiri, prevalensi remaja berusia 16 hingga 18 tahun yang mengalami obesitas sebanyak 4,5% dan 5,7% di Kota Depok (Kemenkes RI, 2018). Selain itu, kejadian obesitas di Kota Depok secara signifikan mengalami peningkatan dimana pada tahun 2013 terdapat sebanyak 3,8% remaja dengan usia 16-18 tahun mengalami obesitas dan pada 2018 mengalami peningkatan menjadi 5,7%. Obesitas pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang bersifat multifaktorial. Faktor tersebut antara lain adalah adanya peningkatan konsumsi makanan cepat saji, penurunan aktivitas fisik, adanya faktor turunan, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial dan ekonomi, program diet, usia, serta jenis kelamin (Kurdanti *et al.*, 2015)

Faktor psikologis dapat menyebabkan obesitas pada remaja karena remaja mulai mengembangkan gambaran mengenai bentuk tubuhnya, dimana hal ini berkaitan erat dengan citra tubuh. Menurut Cash, citra tubuh atau *body image* adalah suatu pengalaman yang dialami oleh seorang individu mengenai persepsi serta penilaian dirinya mengenai penampilannya, yaitu bentuk dan berat badannya (Nurvita dan Handayani, 2015). Perubahan fisik dan emosional pada masa remaja dapat menyebabkan seseorang menjadi menaruh perhatian yang lebih terhadap penampilan fisiknya sehingga pada umumnya remaja akan melakukan banyak hal untuk mencapai bentuk tubuh ideal (Salsabilla, Syah dan Asna, 2018). Hal ini biasa terjadi pada remaja perempuan dikarenakan adanya perasaan tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan mendambakan bentuk tubuh yang ideal. Ketidakpuasaan terhadap bentuk tersebut dipengaruhi oleh adanya standar pada suatu masyarakat, teman sebaya, dan juga sosial media (Wulansari, 2018). Berdasarkan Penelitian Adiyanti, 2017 pada siswi kelas XI SMA Negeri 5 Kota Depok didapatkan hasil sebanyak 80,5% mengalami ketidakpuasaan terhadap bentuk tubuh.

Penelitian yang dilakukan oleh Gusti dan Esa pada pelajar SMK Analisis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur menunjukkan bahwa *body image* memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi. Responden yang memiliki *body image* negatif pada penelitian ini cenderung memiliki status gizi gemuk (81,8%) (Dewi dan Adriyanti, 2020). Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian

Mini *et al.* (2019) yang melaporkan bahwa *body image* memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson, masa remaja merupakan tahapan ke-5 dimana pada fase ini remaja mulai mencari jati dirinya (*Identity vs Confusion*) (Pertiwi, Balgis dan Mashuri, 2020). Hal ini membuat masa remaja sebagai periode yang sangat genting dalam hal membentuk *body image* dimana pembentukan persepsi terkait berat badan ini dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku makan dan akhirnya mempengaruhi berat badannya. *Body image* sendiri dapat mempengaruhi status gizi seseorang terutama status gizi obesitas melalui kesalahan persepsi mengenai berat badan. Kesalahan persepsi ini disebabkan karena adanya pengaruh persepsi terkait berat badan ideal yang ada pada media dan lingkungan sekitar. Perempuan biasanya memiliki keinginan untuk memiliki tubuh yang lebih kurus sedangkan pada laki-laki mereka lebih menginginkan tubuh yang berotot. Terdapat dua bentuk kesalahan persepsi, yaitu mengestimasi berat badan terlalu rendah (*underestimation*) yang mana hal ini biasa ditemukan pada seseorang yang mengalami obesitas tetapi tidak menganggap dirinya obesitas. Bentuk kesalahan persepsi lainnya adalah mengestimasi berat badan terlalu berlebih (*overestimation*) dimana hal ini terjadi pada mereka yang memiliki berat badan dalam keadaan normal namun menganggap dirinya terlalu gemuk. Adanya kesalahan persepsi ini dapat menyebabkan remaja memiliki *body image* negatif (Pertiwi, Balgis dan Mashuri, 2020).

Persepsi yang salah terhadap berat badan dapat menyebabkan seseorang memiliki perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuhnya atau dalam kata lain mempunyai *body image* yang negatif yang akhirnya dapat mengarahkan seseorang untuk memiliki perilaku makan menyimpang yang akhirnya akan menyebabkan obesitas (Pertiwi, Balgis dan Mashuri, 2020). Kejadian perilaku makan menyimpang mulai berkembang pada saat seseorang berusia diantara 10 hingga 20 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya kemungkinan terjadi perkembangan beberapa bentuk gangguan makan. Selain itu, perilaku makan menyimpang juga telah dikaitkan dengan berbagai risiko terkait kesehatan dimana salah satunya adalah obesitas (Jalali-Farahani *et al.*, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jalali-Farahani *et al.*, 2015 pada 465 siswa SMA usia 14-17 tahun di Kota Tehran yang menyatakan bahwa remaja yang memiliki perilaku makan menyimpang berisiko 2,13 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan mereka yang tidak mengalami perilaku makan menyimpang. Berdasarkan hasil penelitian tersebut terdapat 88 siswa yang mengalami perilaku makan menyimpang. Sebanyak 88 siswa yang mengalami perilaku makan menyimpang, 47 siswa diantaranya memiliki status gizi obesitas dan 32 (39,5%) siswa diantaranya adalah perempuan. Oleh sebab itu penulis menyatakan bahwa risiko untuk mengalami obesitas lebih tinggi pada siswa yang memiliki perilaku makan menyimpang serta lebih signifikan terjadi pada siswa yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki. (Jalali-Farahani *et al.*, 2015).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa timbulnya persepsi mengenai *body image* pada remaja membuat remaja menjadi lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dimana hal tersebut dapat membuat remaja memiliki perilaku makan yang menyimpang serta memiliki status gizi yang tidak normal. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan *body image* dan perilaku makan menyimpang dengan kejadian obesitas pada remaja menengah di SMA Negeri 5 Kota Depok.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Dapat disimpulkan bahwa masa remaja merupakan masa yang rentan dalam hal mengalami masalah gizi. Faktor utama yang menyebabkan hal tersebut terjadi diantaranya adalah adanya peningkatan pertumbuhan fisik pada masa remaja sehingga remaja akan memerlukan zat gizi yang lebih banyak. Lalu faktor lainnya adalah karena adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan serta yang terakhir adalah remaja memiliki kebutuhan zat gizi khusus.

Selain itu, pada masa remaja, remaja mulai memiliki gambaran mengenai bentuk tubuh sehingga mereka akan memiliki perhatian yang lebih terhadap persepsi bentuk tubuhnya. Persepsi mengenai bentuk tubuh yang ada di masyarakat dapat membuat remaja menjadi tidak puas akan bentuk tubuhnya yang mengarahkan seseorang memiliki *body image* negatif. Persepsi tersebut dapat

berdampak pada status gizi individu. *Body image* yang negatif dapat membuat seseorang melakukan berbagai cara untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal seperti penurunan berat badan dengan melakukan diet yang kurang tepat atau tidak sehat. Perilaku diet yang kurang tepat tersebut dapat mengarahkan seseorang mengalami perilaku makan yang menyimpang atau perilaku makan menyimpang yang dapat berpengaruh terhadap status gizi tidak normal, seperti obesitas. Oleh karena itu, penulis ingin merumuskan masalah penelitian mengenai “Hubungan *Body Image* dan Perilaku Makan Menyimpang dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Menengah di SMA Negeri 5 Kota Depok”

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan *body image* dan perilaku makan menyimpang dengan kejadian obesitas pada remaja menengah di SMA Negeri 5 Kota Depok.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran umum lokasi penelitian.
- b. Mengetahui gambaran karakteristik seperti usia, jenis kelamin, pendidikan orang tua dan pendapatan orang tua pada subjek.
- c. Mengetahui *body image* dan perilaku makan menyimpang pada subjek.
- d. Menganalisis hubungan *body image* dan perilaku makan menyimpang dengan kejadian obesitas pada remaja menengah di SMA Negeri 5 Kota Depok.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Bagi Responden**

Memberikan informasi serta manfaat bagi responden. Informasi tersebut antara lain adalah informasi terkait *body image* dan berat badan ideal yang benar. Terutama informasi mengenai pentingnya seseorang untuk memiliki *body image* yang positif. Serta informasi terkait perilaku makan menyimpang.

#### **1.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instalasi**

Memberikan informasi terkait hubungan *body image* dan perilaku makan menyimpang dengan kejadian obesitas yang dialami oleh remaja di institusi. Serta dapat menjadi data dasar bagi penelitian lain yang ingin melakukan penelitian terkait variabel yang sama pada institusi ini.

#### **1.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Memperluas wawasan bagi ilmu pengetahuan. Terutama bagi ilmu gizi terkait *body image* dan perilaku makan menyimpang dengan kejadian obesitas pada remaja. Serta dapat menjadi salah satu pustaka acuan untuk penelitian selanjutnya.