

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI no.25 tahun 2014, remaja adalah masyarakat yang berusia 10-18 tahun (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Pada masa ini terjadinya perkembangan emosi yang bersifat sensitif serta reaktif terhadap berbagai macam insiden. Perubahan bentuk tubuh yang terjadi dapat menimbulkan body image yang terjadi pada laki-laki maupun perempuan (Dieny, 2014). Persepsi Citra tubuh atau persepsi *body image* adalah suatu pandangan dari individu baik laki-laki maupun perempuan terhadap penampilan bentuk tubuhnya dan memiliki penilaian masing-masing akan bentuk bentuknya, yang dipengaruhi oleh perilaku, persepsi orang lain, emosi, pengalaman fisik, teman, dan lingkungan sekitar (Pangestu, 2015).

Persepsi *body image* dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, teman sebaya, keluarga, media massa, dan budaya. Remaja perempuan dan laki-laki dapat mengalami citra buruk yang negatif, tetapi biasanya remaja perempuan yang lebih banyak mengalami persepsi *body image negative* karena remaja perempuan lebih memedulikan penampilan tubuhnya dibandingkan remaja laki-laki. Iklan dan program di media massa dapat membuat persepsi citra tubuh pada seseorang karena menampilkan perempuan dan laki-laki yang berpenampilan menarik dan memiliki tubuh yang ideal. Suatu budaya sosial juga menciptakan pendapat bagaimana bentuk badan yang ideal. Keluarga dan teman sebaya sering mengeluarkan kritikan atau sindiran apabila individu tidak memiliki bentuk badan yang ideal, sehingga menciptakan persepsi yang negatif akan bentuk badannya. Semua faktor tersebut mempengaruhi seseorang sehingga memiliki persepsi citra tubuh negatif, akibatnya remaja akan berusaha keras untuk mendapatkan bentuk badan yang ideal dan memiliki penampilan yang menarik (Dieny, 2014).`

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayati pada tahun 2021 di SMAN 17 Garut menunjukkan siswa yang mengalami persepsi citra tubuh yang negatif sebanyak 125 siswa (51,9%) dan 116 siswa (48,1%) mengalami persepsi body image yang positif (Hidayati et al., 2021). Hampir 50% dari remaja perempuan mengharapkan badan yang lebih ramping, sementara remaja

laki laki ada yang mengharapkan penurunan berat badan dan peningkatan berat badan. Persepsi *body image* yang dialami oleh remaja putri rata-rata menuju hal yang tidak baik, seperti melakukan diet yang ekstrem agar mendapatkan berat badan yang ideal. Hal tersebut dapat memengaruhi bagaimana remaja putri menjalani kehidupan dengan tekanan badan ideal yang dimiliki (Denich & Ifdil, 2015).

Pada masa remaja terjadinya perubahan komposisi tubuh, terutama pada akumulasi lemak dalam tubuh. Akumulasi lemak tubuh tersebut, membuat remaja merasa tidak mempunyai bentuk tubuh yang menarik. Hal ini menyebabkan, remaja putri akan mencari cara untuk mendapatkan tampilan fisik yang diinginkan, contohnya dengan mengubah kebiasaan makannya dengan cara yang menyimpang. Kebiasaan makan yang buruk itu, dapat menyebabkan *eating disorder* atau gangguan makan yang berdampak buruk bagi remaja. Terdapat beberapa contoh *eating disorder* yang dapat terjadi pada remaja yaitu *binge-eating disorder* memiliki tujuan untuk menaikkan berat badannya, sedangkan *bulimia nervosa* dan *anorexia nervosa* yang dimana kedua gangguan itu sama-sama bertujuan untuk menurunkan berat badan (Krisnani et al., 2018).

Status gizi merupakan keadaan fisik yang sebagai dampak dari konsumsi makan dan penggunaan zat gizi. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori yaitu, status gizi kurang, status gizi normal, dan status gizi berlebih (Almatsier et al., 2019). Menurut Riskesdas 2018 prevalensi remaja umur 16-18 tahun dengan status gizi kurus secara nasional sebesar 8,1% (1,9% sangat kurus dan 6,2% kurus), sedangkan prevalensi gemuk sebesar 25,1% (15,1% gemuk dan 10% obesitas) (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 prevalensi remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi kurus adalah 9,6%, sedangkan prevalensi gemuk sebesar 7,3% (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan prevalensi remaja kurus sebanyak 1,5% dan kenaikan secara signifikan prevalensi remaja gemuk sebanyak 17,8%.

Pada tahun 2018 Provinsi Jawa Barat untuk kategori gizi kurus dengan prevalensi (1,4% sangat kurus dan 5,6 kurus) dan untuk kategori gizi lebih dengan prevalensi (10,9 gemuk dan 4,5 % obesitas), dan Kota Bekasi berada di urutan ke 11 dengan prevalensi (2,24% sangat kurus dan 4,9 kurus) untuk gizi kurang dan

urutan ke 6 untuk gizi lebih dengan prevalensi (11,28% gemuk dan 6,13% obesitas).

Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa persepsi citra tubuh pada remaja mempengaruhi status gizinya. Sebanyak 63% subjek penelitian memiliki persepsi citra tubuh yang tidak baik dengan status gizi normal dan 37% responden memiliki persepsi *body image* yang tidak baik dengan status gizi lebih dengan ($P = 0,022$) $<0,05$ menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna persepsi *body image* dengan status gizi (Permatasari & Setiawati, 2017).

Kebiasaan makan adalah pola mengonsumsi makanan yang dilakukan secara berulang-ulang (Kadir, 2016). Perilaku makan yang salah akan mengakibatkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya sehingga mengakibatkan perubahan status gizi pada seseorang yang akan menimbulkan persepsi citra tubuh yang negatif (Anggraeni, 2015). Frekuensi makan merupakan jumlah makan individu dalam sehari yang terdiri dari sarapan, makan siang, makan malam, dan makan selingan (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Remaja lebih banyak melakukan kegiatan makannya pada siang hari dibandingkan dengan makan pagi dan malam hari (Kadir, 2016). Sebuah penelitian yang dilakukan di SMA N 7 Surakarta pada tahun 2015 menunjukkan bahwa sebanyak 32,5% siswi melewati salah satu waktu makan (Anggraeni, 2015). Sama seperti penelitian terdahulu yang dilakukan pada model remaja di Surabaya, sebanyak 91,4% responden yang memiliki persepsi *body image* negatif melakukan *fad diets*. Salah satu cara diet yang paling sering dilakukan adalah puasa atau melewati waktu makan terutama sarapan (Jannah & Muniroh, 2019). Kenyataannya, kebiasaan melewati waktu makan terutama sarapan dapat menurunkan performa belajar di sekolah dan meningkatkan resiko obesitas (Edefonti et al., 2014).

Camilan merupakan makanan ringan yang biasa dikonsumsi disela waktu makan utama dan camilan termasuk dalam kategori makanan jajanan anak sekolah (BPOM, 2013). Camilan dapat membantu memenuhi kebutuhan kalori, selain yang didapatkan dari makanan utama. Oleh karena itu, kalori camilan tidak lebih banyak daripada makanan utama karena untuk mengganjal perut saja (Nurhayati & Lasmanawati, 2012). Penelitian yang dilakukan kepada siswi SMA/SMK dan mahasiswi di polandia menunjukkan sebanyak 89,4% wanita mengonsumsi camilan diantara waktu makan (Kapka-Skrzypczak et al., 2012). Sebuah penelitian

yang dilakukan kepada tiga remaja putri berumur 17 – 18 tahun, mengatakan bahwa berat badan berlebih yang dialami oleh responden disebabkan oleh responden gemar mengonsumsi camilan, menyukai makanan manis dan minuman manis. Kebiasaan mengonsumsi camilan ini dilakukan ketika responden sedang membaca buku sambil tiduran. Akibat dari kebiasaan tersebut menyebabkan responden mengalami gizi lebih ($IMT > 25$) dan membuat persepsi *body image* negatif pada responden (Kurniawati & Suarya, 2019).

Seseorang yang memiliki persepsi negatif akan citra tubuhnya biasanya akan melakukan aktivitas fisik yang lebih. Sebuah penelitian lain dengan ($P = 0,005$) < 0,05 membuktikan adanya hubungan yang bermakna gangguan *body image* dan aktivitas olahraga (Zakina Octaviano et al., 2021).

Penelitian ini menggunakan *design* penelitian *case control* untuk melihat seberapa besar peran faktor risiko dalam memengaruhi persepsi *body image* pada remaja putri, yang diharapkan dapat menunjukkan hasil penelitian yang berbeda daripada penelitian sebelumnya yang dilakukan menggunakan desain penelitian *cross sectional* (Adiyanti, 2017). Berdasarkan pembahasan di atas, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian faktor risiko persepsi *body image* pada siswa-siswi SMA N 2 Kota Bekasi, sehingga dapat diketahui faktor risiko persepsi *body image* dengan status gizi, kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada remaja putri di SMA N 2 Kota Bekasi.

I.2 Rumusan Masalah

Ketika memasuki masa remaja maka akan terjadi perubahan yang banyak dari masa kanak-kanak menuju dewasa, meliputi aspek seksual, biologis, dan psikologis. Salah satu perubahan yang terjadi pada aspek biologis ialah para remaja akan mulai memperhatikan bentuk tubuh dan pandangan sekitar akan penampilannya. Sehingga, akan menimbulkan persepsi citra tubuh pada remaja. Persepsi yang timbul akan menimbulkan dua sisi yaitu persepsi *body image* yang baik dan tidak baik. Apabila remaja mengalami persepsi citra tubuh yang tidak baik maka akan mempengaruhi status gizi remaja tersebut. Masalah gizi pada remaja harus dihindari karena akan berdampak pada saat dewasa nanti. Berdasarkan data sekunder yang didapat, banyak remaja yang merasa kurang puas akan persepsi *body*

image-nya. Karena hal yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan status gizi, kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan persepsi *body image* remaja putri di SMA Negeri 2 Bekasi Tahun 2022.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan status gizi, kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Bekasi.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk

- a. Mengetahui karakteristik remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Bekasi
- b. Mengetahui gambaran umum tentang persepsi *body image*, status gizi, kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Bekasi
- c. Mengetahui adanya hubungan status gizi, kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan persepsi *body image* pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Bekasi.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Bekasi mengenai persepsi *body image* agar memiliki persepsi *body image* yang baik dan mengatur kebiasaan makan, serta meningkatkan aktivitas fisik.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi

Dapat memberikan informasi mengenai persepsi citra tubuh pada remaja putri di SMA Negeri 2 Kota Bekasi, sehingga setiap individu, dan pihak sekolah terkait dapat melakukan tindakan untuk menghadapi masalah tersebut serta memberikan edukasi tentang pengetahuan gizi seimbang yang berkaitan dengan persepsi citra tubuh pada remaja.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai faktor dan penyebab yang berhubungan penelitian ini.