

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Perkembangan pada fungsi ataupun aspek menuju masa dewasa yang dialami pada peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa disebut masa remaja (Pritasari, dkk, 2017). Remaja merupakan periode hidup usia 11 hingga 21 tahun, ini merupakan masa perubahan secara emosional, sosial, biologis, dan kognitif yang mendalam di mana seorang anak berkembang menjadi dewasa. Kematangan terhadap fisik, emosi, dan pola berfikir akan tercapai selama masa remaja (Brown, 2011). Perubahan perilaku makan dilakukan pada remaja putri yang sangat ingin tubuhnya lebih tinggi dan langsing sehingga remaja putri tersebut akan menerapkan perilaku diet yang buruk atau terlalu ketat untuk mencapai bentuk tubuh yang ideal (Widianti & Candra, 2012). Prevalensi status gizi remaja umur 16 - 18 tahun untuk status gizi kurus (IMT/U) remaja secara nasional 9,4% sedangkan untuk prevalensi status gizi gemuk (IMT/U) remaja secara nasional 7,3% (RISKESDAS, 2013). Presentasi status gizi remaja putri usia 12-18 tahun berdasarkan indeks IMT/U untuk wilayah DKI Jakarta yaitu status gizi kurus 4,7%, status gizi lebih 21,1% dan status gizi obesitas 6,3% (Kemenkes RI, 2017).

Terpenuhinya kebutuhan zat gizi pada remaja merupakan suatu bentuk adanya keseimbangan antara konsumsi dan zat gizi yang terserap. Masalah dalam pemenuhan gizi, yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih disebabkan karena adanya ketidakseimbangan dalam penyediaan pangan (Dieny, 2014). Status gizi kurang jika terjadi pada remaja akan berpengaruh terhadap kekebalan tubuhnya sehingga usia remaja rentan akan menderita penyakit infeksi. Sebaliknya, pada remaja putri yang mengkonsumsi makanan yang berlebihan dan menyebabkan kegemukan memiliki gaya hidup yang buruk dan kurang kesadaran terhadap kesehatan (Yusintha & Adriyanto, 2018). Remaja putri melakukan upaya-upaya untuk mendukung penampilan tubuhnya salah satunya menurunkan berat badan dengan cara mengurangi atau membatasi kuantitas makannya serta mengeluarkan paksa makanan yang telah dimakan, hal ini akan berdampak pada gangguan kesehatan

seperti status gizi yang buruk (kekurangan energi kronis), anemia, kekurangan kalsium, vitamin dan lainnya yang menghambat proses reproduksi serta terjadinya hambatan pertumbuhan dan perkembangan remaja putri (Nomate *et al.*, 2017). Berdasarkan dari salah satu dampak terhadap status gizi kurang yaitu pada hasil RISKESDAS, 2013 didapatkan proporsi yang mengalami anemia pada usia 15-24 tahun yaitu sebesar 18,4%.

Remaja perempuan lebih memiliki rasa ketidakpuasan akan keadaan tubuhnya dibandingkan pada remaja laki-laki sehingga lebih memiliki citra tubuh negatif dan merupakan faktor internal yang berpengaruh terhadap status gizi (Cahyaningrum, 2013). Penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan citra tubuh atau ketidakbahagiaan subyek dengan aspek penampilan seseorang, memang menjadi perhatian umum dengan sekitar 60% anak perempuan dan 30% anak laki-laki melaporkan keinginan untuk mengubah bentuk atau ukuran mereka (Lawler & Nixon, 2011). Pembatasan konsumsi makanan yang tidak memperhatikan kesehatan serta kandungan gizi sering terjadi hingga remaja mengalami kurang gizi sehingga berdampak negatif pada tubuh (Syarafina & Probosari, 2014).

Perubahan perilaku makan akan dilakukan oleh sebagian besar remaja putri yang berkeinginan akan tubuh ideal menjadi tinggi dan langsing (Widianti & Candra, 2012). Setiap individu memiliki perbedaan dalam perilaku atau kebiasaan makan mungkin sebagian menjelaskan variasi dalam pengembangan terhadap kenaikan berat badan dan selanjutnya obesitas (Snoek, Engels, van Strien, & Otten, 2013). Terdapat tiga jenis perbedaan dalam perilaku makan yang teridentifikasi : perilaku makan *restraint*, *emotional*, dan *external* (Strien *et al*, 1986 dalam Alberts, *et.al*, 2012). Membatasi dalam keinginan mengonsumsi makanan atau *restraint eating* dapat berkaitan dengan keyakinan penguasaan dalam diri. Ketika gagal dalam penguasaan diri, maka akan berisiko lebih besar pada makan yang berlebihan. Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan positif antara *restraint eating* dan kelebihan berat badan pada remaja (Hirsch *et.al.*, 2014). Penelitian Chernyak dan Lowe (2010) memperlihatkan bahwa diet ketat telah dipraktekkan oleh seorang *restraint eating* yang memiliki berat badan normal yang dimotivasi oleh takut akan gemuk dibandingkan keinginan untuk kurus (Lowe, *et.al*, 2013). *Restraint eating* melibatkan pembatasan dalam asupan makan atau

diet. Perilaku diet telah ditemukan untuk memainkan peran dalam pengembangan gangguan makan dan mempromosikan cara penurunan dan peningkatan berat badan dengan tidak sehat (Alberts *et al.*, 2012).

Mengonsumsi makanan dengan merespon terhadap emosi (negatif) dapat menimbulkan masalah atau gangguan kesehatan, terlihat pada penelitian yang menghubungkan *emotional eating* terhadap BMI, kenaikan berat badan, gangguan pada penurunan berat badan, *binge eating* (makan secara berlebihan), dan depresi (Bongers & Jansen, 2016). Hasil yang signifikan dari efek terhadap *emotional eating* terhadap kenaikan berat badan telah terlihat dalam penelitian di Netherlands oleh Sung *et al.* (2009) dan Song *et al.* (2014) dalam Muharrani, *et.al* (2018).

External eating merupakan perilaku mengonsumsi makanan dengan menanggapi rangsangan eksternal positif seperti bau, rasa dan penampilan dari makanan tersebut (Pfattheicher & Sassenrath, 2014). Beberapa penelitian telah melakukan fokus pada *external eating* didapatkan bahwa perilaku makan *external* yang tinggi berkaitan dengan status gizi kurang tidak berkaitan dengan status berat badan, yang dalam ketajaman kontras percobaan penelitian terlihat bahwa pemilihan makanan berkaitan pada asupan makan pada anak-anak dan berisiko gemuk pada usia dewasa (Snoek *et al.*, 2013).

Penelitian Widiyanti & Candra, (2012) di SMA Theresia Semarang kepada siswi dengan rentang usia 15-18 tahun mengatakan bahwa 56,9% remaja putri masih memiliki perilaku makan kurang baik dan sebanyak 43,1% telah menjalankan perilaku makan baik. Remaja putri Sekolah Menengah Atas (SMA) sering membatasi jenis makanan yang dikonsumsi ataupun tidak mengontrol kebiasaan diet yang bertujuan agar tubuh menjadi ideal (langsing).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan citra tubuh dan perilaku makan terhadap status gizi pada remaja putri di SMAN 104 Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Masa remaja merupakan masa dimana peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai perubahan dalam pertumbuhan fisik, kejiwaan serta kognitif. Mayoritas dari remaja putri memperhatikan bentuk tubuhnya dan akan berusaha

membentuk citra tubuhnya sendiri. Banyak yang berupaya untuk mengatur perilaku makan karena adanya perubahan tersebut sehingga berpengaruh terhadap status gizi remaja. Pada penelitian Kartika Wati & Sumarmi (2017) menunjukkan bahwa pada kelompok remaja putri dengan usia 13-15 tahun dengan status gizi *overweight* didapatkan 72,2% tergolong *body image* negatif dan 38,9% pada kelompok remaja putri *non overweight* dalam kategori *body image* negatif di SMPK Santa Agnes, Surabaya.

Berdasarkan studi data pendahuluan dengan mengambil responden remaja putri pada SMAN 104 Jakarta dengan kelompok umur 15-18 tahun, ditemukan bahwa dari 20 siswi terdapat 80% memiliki rasa tidak puas akan berat dan bentuk tubuh mereka, dan 9 siswi pernah melakukan diet menurunkan berat badan. Oleh karena itu, peneliti menarik kesimpulan untuk dapat meneliti mengenai bagaimana hubungan citra tubuh dan perilaku makan terhadap status gizi pada remaja putri SMAN 104 Jakarta.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dan perilaku makan (*restraint eating*, *emotional eating* dan *external eating*) dengan status gizi (IMT/U) pada remaja putri SMAN 104 Jakarta

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui status gizi IMT/U pada remaja putri di SMAN 104 Jakarta
- b. Mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja putri di SMAN 104 Jakarta.
- c. Mengetahui gambaran perilaku makan (*restraint eating*, *emotional eating* dan *external eating*) pada remaja putri SMAN 104 Jakarta.
- d. Mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 104 Jakarta.
- e. Mengetahui hubungan *restraint eating* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 104 Jakarta.
- f. Mengetahui hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 104 Jakarta.

- g. Mengetahui hubungan *external eating* dengan status gizi pada remaja putri di SMA Negeri 104 Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai media untuk mempraktikkan teori dan wawasan yang sudah didapatkan selama perkuliahan serta menambahkan wawasan dan pengalaman bagi peneliti terkait hubungan citra tubuh dan perilaku makan terhadap status gizi (IMT/U) pada remaja putri di SMA Negeri 104 Jakarta.

I.4.2 Bagi SMAN 104 Jakarta

Diharapkan menjadi dasar dalam penanggulangan masalah gizi pada remaja , sumber informasi dan sarana edukasi yang dapat digunakan sebagai referensi mengenai citra tubuh dan perilaku makan terhadap status gizi remaja putri.

I.4.3 Bagi Siswi Sekolah SMAN 104 Jakarta

Diharapkan dapat memberikan informasi akan pengetahuan dan sikap yang baik terhadap citra tubuh sehingga dapat menerapkan perilaku makan sehat sehingga dapat mempertahankan status gizi.

I.4.4 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat digunakan sebagai acuan serta pengembangan penelitian yang berhubungan mengenai citra tubuh dan perilaku makan terhadap status gizi pada remaja putri.