

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Di Indonesia tetap saja terdapat masalah akan gizi yang ditemukan di tengah masyarakat, salah satunya adalah mengenai status gizi, entah itu status gizi kurang ataupun status gizi lebih. Seseorang status gizinya sangat dipengaruhi oleh pola konsumsi seseorang tersebut. Pola konsumsi didefinisikan sebagai sebuah kebiasaan seseorang mengenai makanan yang dikonsumsinya. Selain itu pola konsumsi juga dapat menggambarkan rutinitas makan individu yang dapat dipengaruhi oleh faktor psikologi, fisiologi, budaya dan sosial (Putri, 2015).

Transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa remaja, banyak perubahan yang dapat terjadi saat masa remaja ini, yaitu penambahan perubahan hormon, tambahnya massa otot, dan juga tambahnya jaringan lemak di badan. Transisi yang terjadi tersebut menyebabkan meningkatnya kebutuhan akan gizi pada remaja, sehingga dibutuhkan asupan makanan dimana dilihat melalui sisi jumlah dan juga kualitasnya. Pada saat masa remaja bertambahnya kebutuhan atas zat gizi, hal ini dikarenakan remaja merasakan beberapa perubahan dengan cepat, diantaranya adalah perubahan tingkah laku, perubahan fisik dan perubahan kognitif. Selain itu, pada masa remaja juga terjadi puncak pertumbuhan, dimana puncak pertumbuhan tersebut memiliki pengaruh terhadap komposisi tubuh, penambahan berat badan dan masa tulang (Irdiana and Nindya, 2017). Saat ini banyak remaja putri yang memiliki perawakan kurus dikarenakan kurangnya asupan makan mereka, jika hal ini dibiarkan terlalu lama, maka lambat laun akan mengakibatkan berbagai masalah gizi yang jika dibiarkan akan berpengaruh hingga masa yang akan datang (Ruaida and Marsaoly, 2017). Berdasarkan data KEMENKES RI 2013, sebanyak 40,7% penduduk di Indonesia dengan umur  $\geq 10$  tahun sering mengkonsumsi makanan gorengan, makanan yang berlemak, dan juga berkolesterol, lalu 26,2% lainnya sering mengkonsumsi makanan yang asin dan sebesar 53,1% sering mengkonsumsi makanan yang manis. Selain itu, sebesar 93,5% penduduk dengan umur  $\geq 10$  tahun

masih memiliki perilaku kurang mengonsumsi buah dan sayur. (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Terdapat beberapa faktor yang dapat menjadi pengaruh terhadap pola makan remaja, salah satu faktor tersebut adalah mulai munculnya ketertarikan kepada lawan jenis, sehingga para remaja khususnya remaja putri mulai memperhatikan bentuk tubuh sesuai dengan citra tubuh yang di inginkan. Sebuah penelitian di Amerika, menunjukkan bahwa sebanyak 70% remaja putri berniat untuk menurunkan berat badannya karena merasa bentuk tubuhnya kurang langsing, padahal setelah diteliti hanya sebanyak 15% yang mengalami berat badan berlebih. Hal tersebut juga banyak terjadi di Indonesia. Penilaian yang salah tersebut dapat menimbulkan persepsi negatif akan citra tubuh dan membuat para remaja putri merasa tak ada puasanya terhadap fisiknya. Punya pandangan buruk akan fisiknya mampu mendorong remaja putri mencoba berbagai cara untuk menjaga bentuk tubuh ataupun berat badannya. Salah satu cara yang sering dilakukan para remaja putri tersebut ialah dengan mengurangi asupan makan atau melakukan diet yang tidak sesuai dengan gizi seimbang sehingga kebutuhan gizinya tidak terpenuhi secara optimal. (Erni S, Marselinus L and Sarci M, 2017).

Selain itu, hal lain yang mendukung remaja putri memiliki citra tubuh yang negatif yaitu karena teman sebayanya. Remaja putri cenderung memiliki keinginan untuk tampil semenarik mungkin agar diterima dan diakui oleh teman sebayanya, sehingga remaja putri semakin melakukan berbagai cara untuk mencegah terjadinya kenaikan berat badan (Yusintha and Adriyanto, 2018). Hal tersebut pada akhirnya akan mempengaruhi perilaku makan para remaja putri dan tentunya akan berdampak pula pada status gizi mereka. Menurut penelitian yang dilakukan Kurnianingsih (2009) sebanyak 33,2% remaja putri mengatakan sering mendapat komentar dari teman sebayanya mengenai berat badan. Selain itu sebanyak 49,1% remaja putri melakukan penurunan berat badann karena dipengaruhi oleh teman sebayanya (Erni S, Marselinus L and Sarci M, 2017).

Penelitian ini dikerjakan pada salah satu sekolah di DKI Jakarta, yakni SMAN 9 Jakarta. Dipilihnya lokasi di DKI Jakarta karna berdasarkan data riskedas 2018, prevalensi status gizi kurang maupun status gizi lebih di DKI Jakarta masih melebihi prevalensi nasional. Pemilihan remaja putri dikarenakan cenderung

membatasi konsumsi makannya untuk menjaga bentuk tubuhnya. SMAN 9 Jakarta dipilih karena merupakan salah satu SMA negeri dengan rata-rata tingkat ekonomi sedang dan tinggi, sehingga mudah terpengaruh *trend* yang sedang ada dan berada di perkotaan dimana pergaulan remaja di kota cenderung memiliki citra tubuh yang negatif, dan juga cenderung berteman secara berkelompok. Bertumpu penguraian diatas, peneliti berkeinginan meneliti serta ingin tahu akan Hubungan Citra Tubuh, dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Pola Konsumsi Remaja Putri di SMAN 9 Jakarta Tahun 2020.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Pola konsumsi adalah visualisasi atas jenis serta jumlah makanan yang dikonsumsi oleh individu setiap harinya, pula menjadi cirinya tersendiri bagi beberapa masyarakat yang dapat dipengaruhi oleh agama, ekonomi, budaya, dsb. Pola konsumsi dikelompokkan meliputi tiga bagian, yakni makanan pokok, lauk hewani serta nabati, buah, dan juga sayur. Pola konsumsi dapat dimanfaatkan ketika menilai status gizinya individu, karna pola konsumsi sanggup menggambarkan kebiasaan makan setiap harinya. Pola konsumsi dapat mempengaruhi status gizinya seseorang, entah itu status gizi kurang maupun status gizi lebih. Faktor-faktor yang dapat menjadi pengaruh terhadap pola konsumsi remaja putri yakni buruknya citra tubuh, dan juga pengaruh teman sebayanya, jika pola makan remaja putri tidak terkontrol maka akan berpengaruh dengan status gizinya. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan citra tubuh, dan pengaruh teman sebaya dengan pola konsumsi pada remaja putri.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum atas penelitian ini yakni untuk mengetahui hubungan citra tubuh, dan pengaruh teman sebaya dengan pola konsumsi pada remaja putri.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis hubungan citra tubuh dengan pola konsumsi pada remaja putri.
- b. Menganalisis hubungan pengaruh teman sebaya dengan pola konsumsi pada remaja putri.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi Responden**

Penelitian ini mampu membantu remaja putri mengetahui pola konsumsi yang baik.

### **I.4.2 Bagi Masyarakat**

Harapan atas penelitian sanggup diberikannya informasi tentang pola konsumsi yang baik dan faktor faktor yang dapat mempengaruhinya

### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Diharapkannya dengan ada penelitian ini mampu membagi informasi bagi peneliti lain serta dapat dijadikan referensi tambahan untuk meneliti masalah pola konsumsi kepada remaja putri.