

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Remaja sering merasa tidak puas akan perubahan dan penampilan mereka. Semua orang tentu saja ingin menampilkan sebuah tampilan fisik yang menarik, termasuk para remaja baik putra maupun putri. Bagi seorang remaja yang bentuk tubuhnya kurang ideal, sering sekali menolak kenyataan perubahan fisiknya sehingga mereka tampak mengasingkan diri karena merasa minder (Hermayanti, 2012).

Ketidakpuasan berat badan dan bentuk tubuh merupakan hal yang sering ditemui pada remaja, terutama remaja putri. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh merupakan masalah yang rumit bagi remaja bahkan dapat menimbulkan frustrasi, mengurangi kepercayaan diri, menciptakan konsep diri yang kurang tepat, juga menyebabkan mereka kurang menghargai diri mereka sendiri (Cahyaningrum, 2013).

Banyak usaha yang dilakukan remaja putri untuk membentuk tubuh yang ideal agar menjadi kurus. Biasanya remaja melakukan diet untuk mengontrol berat badan. Terkadang diet yang dilakukan membahayakan kesehatan tubuh mereka (Alhadar, Indiasari & Yustini, 2014).

Berdasarkan hasil *Youth Risk Behavior Survey* (YRBS) menemukan sebanyak 30% siswi SMA menyatakan diri mereka memiliki berat badan lebih, meskipun pada faktanya hanya 13,5% yang benar-benar memiliki berat badan lebih. Pada remaja yang diteliti dari 24 negara dan wilayah di seluruh Eropa dan Amerika Utara, terdapat 43% - 51% dari yang disurvei tidak puas dengan berat badan mereka.

Ketidakpuasan citra tubuh juga terjadi di Indonesia. Penelitian tahun 2012 yang dilakukan pada siswi di SMA Negeri 38 Jakarta menunjukkan bahwa 33,7% siswi memiliki citra tubuh negatif (Chairiah, 2012). Di tahun berikutnya, penelitian di SMA Negeri 1 Semarang menunjukkan bahwa sebanyak 46,2% siswi

mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya (Yuliana, 2013),, sedangkan di SMA 63 Jakarta tahun 2015 menunjukkan sebanyak 52,9% siswi mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya (Savitri, 2015).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketidakpuasan citra tubuh. Status gizi lebih yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh yang dianggap ideal sering diamati sebagai salah satu faktor risiko pengembangan ketidakpuasan citra tubuh (Savitri, 2015). Fenomena yang terlihat adalah banyak siswi yang takut gemuk. Fenomena ini tidak hanya terjadi bagi mereka yang mengalami *overweight*, tetapi juga bagi mereka yang memiliki status gizi normal. Hal ini dapat mempengaruhi seseorang untuk dapat mempertahankan dan merubah status gizi seseorang (Serly, 2015).

Hasil penelitian di Kota Depok menunjukkan sebanyak 37,4% remaja putri melakukan diet penurunan berat badan. Cara yang paling banyak dilakukan untuk menurunkan berat badan adalah dengan berolahraga, mengurangi makanan berlemak, dan melewatkan waktu makan. Selain melakukan diet sehat dan tidak sehat, terdapat pula remaja putri yang melakukan diet ekstrim untuk menurunkan berat badan, seperti memuntahkan makanannya kembali dengan sengaja (3,4%), menggunakan pil diet atau obat pencakar (9,1%), dan menggunakan produk-produk untuk menurunkan berat badan (17,1%) (Utami, 2013).

Perilaku diet yang dilakukan oleh mereka yang memiliki status gizi normal bahkan kurang, dikhawatirkan akan terjadi kekurangan asupan gizi yang dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Mereka yang melakukan diet ini akan terlihat lesu, pucat, kurang ceria, tidak bersemangat, serta timbul penyakit kronis seperti maag. Persepsi negatif yang mereka miliki mengenai tubuh yang ideal mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan (Yosephin, 2012). Citra tubuh negatif juga akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja. Masalah yang sering timbul pada remaja putri akibat persepsi mengenai bentuk tubuh adalah masalah perilaku makan, seperti anoreksia nervosa dan bulimia (Utami, 2013).

Selain itu, seseorang yang memiliki citra tubuh negatif menganggap tubuhnya tidak menarik, malu, dan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Prihaningtyas, 2013). Menurut hasil penelitian Cahyaningrum (2013)

yang dilakukan di SMA Batik 1 Surakarta, menunjukkan bahwa sebesar 91,1% siswi memiliki persepsi citra tubuh yang negatif (mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa perhatian terhadap persepsi citra tubuh sangat kuat terjadi pada masa remaja khususnya remaja putri. Para remaja melakukan berbagai usaha agar mendapatkan tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik di lingkungannya atau lawan jenisnya. Salah satu usaha tersebut adalah dengan melakukan diet. Pembatasan konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (langsing) sering terjadi pada remaja putri. Diet yang berlebihan dengan membatasi konsumsinya akan mempengaruhi status gizi pada remaja. Permasalahan ini mendorong peneliti ingin mengetahui hubungan status gizi dan perilaku diet terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada siswi SMA Negeri 5 Depok.

I.2 Tujuan Penelitian

I.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran dan hubungan ketidakpuasan citra tubuh dengan status gizi, dan perilaku diet pada siswi XI IPA SMA Negeri 5 Depok.

I.2.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran ketidakpuasan citra tubuh pada siswi XI IPA SMA Negeri 5 Depok.
- b. Mengetahui gambaran status gizi pada siswi XI IPA SMA Negeri 5 Depok.
- c. Mengetahui gambaran perilaku diet pada siswi XI IPA SMA Negeri 5 Depok.
- d. Menganalisis hubungan ketidakpuasan citra tubuh dengan status gizi pada siswi XI IPA SMA Negeri 5 Depok.
- e. Menganalisis hubungan ketidakpuasan citra tubuh dengan perilaku diet pada siswi XI IPA SMA Negeri 5 Depok.

I.3 Rumusan Masalah

Di Indonesia tingginya kasus remaja putri yang tidak puas dengan citra tubuhnya meskipun pada faktanya hanya beberapa dari mereka yang benar-benar memiliki berat badan lebih, mendorong peneliti ingin melakukan penelitian mengenai ketidakpuasan citra tubuh pada siswi di SMA Negeri 5 Depok, karena kota Depok merupakan salah satu daerah perkotaan yang mulai berkembang dan informasi dari berbagai macam media sangat mudah dan cepat diterima oleh remaja, hal ini membuat mereka lebih terdorong untuk memperhatikan penampilan fisiknya. Hal ini didukung dengan hasil survey pendahuluan yang menunjukkan bahwa 7 dari 10 siswi XI IPA SMA Negeri 5 Depok mengalami ketidakpuasan citra tubuh. Penelitian ini hanya dilakukan pada siswi kelas XI saja, tidak mengikutsertakan siswi kelas X dan XII. Hal tersebut disebabkan karena waktu penelitian ini berdekatan dengan jadwal ujian nasional dan jadwal *study tour*, sehingga akan mengganggu kegiatan belajar mengajar serta konsentrasi siswi kelas XII dan kelas X jika mereka tetap diikutsertakan dalam penelitian ini.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai gambaran ketidakpuasan citra tubuh pada siswi XI IPA SMA Negeri 5 Depok.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru mengenai gambaran dan hubungan antara status gizi, perilaku diet dengan ketidakpuasan citra tubuh pada siswi SMA Negeri 5 Depok Tahun 2017, sehingga pihak sekolah dapat memberikan edukasi mengenai citra tubuh serta dampak ketidakpuasan citra tubuh terhadap kesehatan remaja perempuan.

I.4.2 Bagi Instansi Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada instansi-instansi kesehatan mengenai ketidakpuasan citra tubuh pada siswi SMA, sehingga dapat membuat sosialisasi terkait citra tubuh pada remaja terutama remaja perempuan.

I.4.3 Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai ketidakpuasan citra tubuh pada siswi SMA dan dapat dijadikan acuan dalam penelitian yang memiliki variabel dan sampel yang sama.

I.5 Hipotesis

1. Ada hubungan antara status gizi dengan ketidakpuasan citra tubuh pada siswi SMA Negeri 5 Depok.
2. Ada hubungan antara perilaku diet dengan ketidakpuasan citra tubuh pada siswi SMA Negeri 5 Depok.

I.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan perilaku diet terhadap ketidakpuasan citra tubuh pada siswi di SMA Negeri 5 Depok. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2017. Metode penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan cara pengisian kuisioner tentang ketidakpuasan citra tubuh dan perilaku diet, serta pengukuran berat badan dan tinggi badan.