

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Perkembangan anak menjadi dewasa biasa disebut dengan remaja yang ditandai oleh beberapa perubahan baik perubahan biologis, kognitif maupun psikososial (Nurvita, 2015). Menurut (Wardhani, 2019) Remaja adalah suatu asset yang dapat menentukan untuk sebuah keberhasilan pembangunan bangsa di masa depan dan remaja dapat dikatakan juga asset generasi muda yang menjadi penerus serta memiliki suatu hal yang penting untuk menjadikan Indonesia lebih maju. Suatu negara dapat dikatakan berhasil dalam hal pembangunan jika dalam negaranya memiliki sumber daya manusia dengan kualitas baik, sehat dan produktif yang tinggi. Pada masa remaja biasanya terjadi peningkatan aktivitas, kehidupan social dan kesibukan lainnya yang dapat menjadi suatu pengaruh bagi kebiasaan makan mereka. Kebiasaan makan atau suatu pola makan yang mereka hadapi tidak hanya jarang makan, tapi makan tidak teratur dan juga sering jajan cepat saji dan tidak makan pagi atau tidak makan siang, menurut sayogo (2006) dalam (Suci, 2011).

Remaja sangat membutuhkan nutrisi yang cukup serta sesuai dengan kebutuhannya dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya. Makanan serta minuman yang dikonsumsi oleh remaja hendaknya mengandung nutrisi dengan jumlah yang mengacu pada aturan gizi seimbang seperti karbohidrat, protein serta vitamin yang cukup. Pada masa remaja mulai terjadi suatu perkembangan social yang dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya dan menjadi salah satu faktor untuk terjadinya perubahan kebiasaan makan remaja yang sangat signifikan(Wardhani, 2019).

Pada masa remaja juga mulai terbentuk suatu perasaan untuk memikirkan terkait gambaran tentang bagaimana bentuk tubuh yang mereka miliki , dimana hal tersebut berkaitan erat dengan citra tubuh. Pengalaman pribadi remaja yang berupa

pendapat terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya disebut dengan citra tubuh (Nurvita, 2015). Menurut Smolak & Thompson dalam Ifdil (2017) kepuasan seseorang akan bentuk atau bagian-bagian dari tubuhnya serta penampilan fisik mereka merupakan suatu gambaran terhadap tingkat citra tubuh. Dalam meningkatkan penerimaan citra tubuh banyak dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan social serta budaya yang memiliki empat aspek yaitu: tindakan orang lain terhadap dirinya, orang lain melakukan suatu perbandingan, peran seorang individu serta pandangan diri terhadap orang lain. Pada umumnya citra tubuh atau yang kita kenal dengan citra tubuh yang seseorang miliki adalah gambaran tentang suatu nilai yang positif, hal ini bertujuan untuk membuat individu tersebut mampu untuk menerima kondisi yang ada pada tubuh mereka sendiri dengan tidak melihat suatu gambaran standar tubuh yang ada pada lingkungan sekitar. Namun, kenyatannya masih banyak citra tubuh negatif yang dirasakan atau bahkan di miliki oleh para remaja (Ifdil et al., 2017).

Citra tubuh negatif yang biasa dialami adalah adanya perbedaan bentuk tubuh dengan pemikiran lingkungan terkait bentuk tubuh yang tidak sesuai, baik terlalu kurus maupun terlalu gemuk. Kondisi tubuh yang terlalu kurus sering dikaitkan dengan KEK atau kekurangan energy kronis. Dalam hal ini presentasi kurang energy kronis pada remaja usia 15-19 tahun masih terbilang besar, sebesar 33,5% remaja yang hamil terkena KEK dan sebesar 36,3% remaja tidak hamil yang terkena KEK. Citra tubuh yang negatif menyebabkan remaja melakukan upaya peningkatan atau bahkan penurunan berat badan untuk menyesuaikan bentuk tubuh yang ideal dan sesuai dengan standar bentuk tubuh yang mereka amati di sekitar lingkungan mereka.

Lingkungan sekitar remaja dapat mempengaruhi terjadinya pengaruh pola makan yang merupakan salah satu faktor terjadinya KEK. Salah satu bentuk pengaruh lingkungan sekitar adalah adanya dukungan dari teman sebaya. Dukungan kelompok sebaya atau seumuran merupakan pemberian bantuan yang berupa rasa empati dan simpati terhadap sesama, kesetiakawanan, serta toleransi terhadap lingkungan sekitar. Dalam hubungan pertemanan di antara dukungan

teman sebaya pasti akan ada dukungan positif maupun negatif dalam berbagai hal (Astuti et al., 2018). Dukungan teman sebaya dapat membantu untuk mengurangi masalah perilaku kesehatan yang dimiliki oleh seseorang begitupun sebaliknya (Diatiningsih et al., 2019). Oleh karena itu dukungan dari teman sebaya pada masa remaja sangat berpengaruh dalam kondisi kesehatan remaja tersebut, baik kondisi positif maupun negatif.

Kondisi dimana remaja wanita mengalami kekurangan gizi berupa kalori dan protein dan berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama atau menahun disebut dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK) Menurut Helena dalam Mulyani, dkk (2016) Kekurangan Energi Kronik (KEK) dapat disebut juga dengan kondisi kelainan gizi. Gangguan kesehatan yang terjadi karena tubuh mengalami kekurangan suatu sumber energi dari sumber makanan dan berlangsung dengan jangka waktu yang lama atau menahun (kronik) ini disebut dengan Kekurangan Energi Kronik (KEK). Menurut data Riskesdas (2018), prevalensi risiko tertinggi untuk terjadinya gangguan kesehatan kekurangan energy kronik yang terjadi pada wanita usia subur ada pada remaja usia 15 – 19 tahun dengan presentase 36,3%.

Penyebab terjadinya KEK adalah karena adanya kekurangan gizi pada tubuh dalam hal ini perlu diperbaiki. Sesuai dengan Peraturan Presiden Nomor 83 Tahun 2017 BAB II Pasal 4D menyatakan bahwa salah satu kebijakan strategi pangan dan gizi adalah kebijakan yang berorientasi pada perbaikan gizi masyarakat, dimana kekurangan energy kronis merupakan salah satu masalah gizi masyarakat. Dalam hal ini yang menjadi perhatian adalah perbaikan pola konsumsi pangan remaja yang beragam, bergizi seimbang, dan aman (Perpres RI, 2017).

Kekurangan gizi pada remaja berkaitan dengan pola makan dan perilaku makan remaja yang bertujuan untuk mengurangi berat badan dengan cara yang tidak benar dan tidak memperhatikan asupan gizi merupakan salah satu hasil pengaruh dari citra tubuh negatif yang ada pada remaja. Jika, hal ini terjadi maka akan menyebabkan terjadinya kekurangan energy kronis dan dapat dikatakan bahwa status gizi seseorang kurang baik (Wardhani, 2019).

Kekurangan energi kronis yang dialami oleh remaja dapat berisiko menimbulkan berbagai penyakit, mulai dari penyakit infeksi dan juga gangguan

hormonal yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan remaja. Selain itu, kekurangan energi kronis yang dialami oleh remaja putri berdampak bagi kehidupannya kelak pada saat menjadi ibu hamil, bayi yang dilahirkan akan memiliki risiko berat bayi lahir rendah (BBLR) yang dapat memicu bayi mudah terkena penyakit (Kemenkes RI, 2018).

Peneliti melakukan penelitian di salah satu sekolah menengah atas berbasis madrasah yang ada di Kota Administrasi Jakarta Selatan yaitu Madrasah Aliyah Negeri 7 Jakarta. Pada penelitian ini, peneliti mengambil sampel remaja putri, hal ini dilakukan karena berdasarkan hasil studi pendahuluan di dapatkan keterangan dari pihak Madrasah Aliyah Negeri 7 Jakarta yang mengatakan bahwa siswi di Madrasah Aliyah Negeri 7 Jakarta cenderung banyak yang memiliki tubuh kurus dan di Madrasah Aliyah Negeri 7 Jakarta memiliki jumlah siswi yang lebih banyak daripada siswa, sehingga sesuai dengan sasaran peneliti yaitu remaja putri.

Dari pemaparan tersebut, penulis ingin melihat Hubungan Citra Tubuh dan Dukungan Teman Sebaya dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri di Madrasah Aliyah Negeri 7 Jakarta Tahun 2020.

I.2 Rumusan Masalah

Keadaan Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah keadaan dimana remaja putri mengalami kekurangan gizi dalam jumlah yang cukup banyak atau kronis. Kekurangan gizi pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah pola makan. Pola makan pada remaja putri dipengaruhi oleh keinginan untuk menurunkan berat badan guna mencapai citra tubuh yang baik di lingkungannya. Citra tubuh yang ada pada lingkungan remaja putri di bentuk dari persepsi teman sebaya dengan mengikuti *trend* yang ada.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka didapatkan rumusan masalah berupa:

“Adakah hubungan antara Citra Tubuh dan Dukungan Teman Sebaya dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri di MAN 7 Jakarta Tahun 2020?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Citra Tubuh dan Dukungan Teman Sebaya dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri di MAN 7 Jakarta Tahun 2020.

I.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan penulis melakukan penelitian adalah :

- a. Mengetahui gambaran KEK remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 7 Jakarta Tahun 2020
- b. Mengetahui gambaran citra tubuh remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 7 Jakarta Tahun 2020
- c. Mengetahui hubungan citra tubuh dengan kekurangan energy kronis (KEK) pada remaja putri MAN 7 Jakarta Tahun 2020
- d. Mengetahui hubungan evaluasi terhadap penampilan dengan kekurangan energy kronis (KEK) pada remaja putri MAN 7 Jakarta Tahun 2020
- e. Mengetahui hubungan antara orientasi penampilan dengan kekurangan energy kronis (KEK) pada remaja putri MAN 7 Jakarta Tahun 2020
- f. Mengetahui hubungan antara kepuasan terhadap bagian tubuh dengan kekurangan energy kronis (KEK) pada remaja putri MAN 7 Jakarta Tahun 2020
- g. Mengetahui hubungan antara kecemasan menjadi gemuk dengan kekurangan energy kronis (KEK) pada remaja putri MAN 7 Jakarta Tahun 2020
- h. Mengetahui hubungan antara mengklasifikasikan tubuh dengan kekurangan energy kronis (KEK) pada remaja putri MAN 7 Jakarta Tahun 2020
- i. Mengetahui hubungan antara dukungan teman sebaya dengan kekurangan energy kronis (KEK) pada remaja putri MAN 7 Jakarta Tahun 2020

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat dari dilakukan penelitian ini adalah untuk dapat meningkatkan potensi peneliti dalam mengidentifikasi permasalahan yang ada pada masyarakat dengan menjadikan teori konsep yang ada menjadi pedomannya. Peneliti pun mendapatkan kesempatan untuk lebih mencari tahu sebab atau akibat serta hubungan dari masalah yang diambil untuk penelitian dalam rangka untuk menambah ilmu pengetahuan serta pengalaman khususnya.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi responden

Manfaat dari penelitian bagi responden dapat memberikan sebuah informasi kepada responden agar memiliki citra tubuh yang positif serta dukungan teman sebaya yang baik agar tidak terjadi kekurangan energi kronis (KEK).

b. Bagi Peneliti

Manfaat dari penelitian diharapkan hasil dari penelitian dapat memberikan pandangan serta pengetahuan juga pengalaman dalam meneliti sebuah penelitian dan hal tersebut dapat diaplikasikan pada masa yang akan datang.

c. Bagi Institusi

Manfaat yang akan dirasakan oleh institusi adalah diharapkan dapat memberikan informasi terkait kejadian kurang energi kronis yang dialami oleh remaja putri di Madrasah Aliyah Negeri 7 Jakarta, sehingga pihak sekolah bisa memberikan edukasi tentang gizi untuk memecahkan masalah tersebut..