

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perubahan fisik yang terjadi pada saat remaja menyebabkan remaja lebih memperhatikan penampilannya, hal ini merupakan sebuah proses pembentukan *body image* untuk melihat dan menilai penampilan fisiknya. Perhatian khusus terhadap penampilan fisik inilah yang kemudian membuat remaja memiliki persepsi *body image* tersendiri lalu membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain hingga menciptakan standar bentuk tubuh yang harus dimiliki oleh setiap perempuan (Denich & Ifdil, 2015). Prevalensi *body image dissatisfaction* atau BID pada remaja di negara berkembang tergolong cukup tinggi yaitu pada remaja laki-laki 10-75% dan pada remaja perempuan 24-90% (Flores et al., 2017). Prevalensi *body image dissatisfaction* remaja putri dan remaja putra di Malaysia sebanyak 48,1% dan 44,1%, remaja putri ingin memiliki badan yang kurus sedangkan remaja putra menginginkan tubuh yang berotot (Kamaria et al., 2016). Penelitian *body image dissatisfaction* pada beberapa sekolah di Jakarta memiliki prevalensi 47,1% (Devaera et al., 2021).

Di masyarakat standar kecantikan dan bentuk tubuh yang baik adalah langsing/kurus, berkulit putih dan memiliki rambut yang lurus, standar kecantikan ini terbentuk oleh adanya budaya populer yaitu terpaan media secara terus menerus dimasyarakat (Aprilita & Listyani, 2016). Hal ini juga sejalan dengan penjelasan Sari & Rahayu (2022) bahwa kemajuan teknologi

komunikasi yang berkembang sangat pesat banyak memberikan informasi terkait penampilan bentuk tubuh berupa foto-foto yang menyebabkan remaja membandingkan dengan bentuk tubuhnya serta menciptakan pola pikir bahwa hal tersebut sebagai standar tubuh ideal di masyarakat. Remaja putri yang memiliki persepsi buruk terhadap bentuk tubuhnya serta tidak puas dengan penampilan fisiknya menciptakan *body image* negatif (Denich & Ifdil, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Wati & Sumarmi (2017) mengemukakan bahwa 44,4% remaja putri yang menjadi responden memiliki *body image* positif dan 55,6% berada dalam kategori *body image* negatif.

Body image dissatisfaction menyebabkan remaja putri sering kali melakukan perubahan pada pola makannya seperti melakukan pembatasan terhadap konsumsi makanan yang berlebihan. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi penambahan berat badan yang dapat mengubah tampilan fisiknya, perubahan penampilan fisik dapat menimbulkan rasa tidak percaya diri. Remaja juga cenderung melakukan pemilihan makanan yang buruk seperti suka mengonsumsi makanan cepat saji dikarenakan kesibukan beraktivitas, melewati sarapan, kurang konsumsi sayur dan buah serta melakukan diet yang salah (Bima, 2018). Perubahan kebiasaan makan yang menyimpang ini dapat menyebabkan *eating disorder* atau gangguan makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, gangguan makan berlebih, dan gangguan makan lainnya. Jika gangguan makan ini terus menerus terjadi maka dapat memicu munculnya masalah gizi seperti kurang gizi, *overweight* dan obesitas (Kadir, 2016).

Berdasarkan penelitian Galmiche et al (2019) menjelaskan prevalensi kejadian gangguan makan (*eating disorders*) meningkat secara global pada tahun 2000 – 2006 yaitu 3,5% dan pada tahun 2013 – 2018 meningkat menjadi 7,8%. Di Asia termasuk Indonesia memiliki prevalensi gangguan makan yang tinggi, penelitian yang dilakukan pada 3.148 mahasiswa di 5 negara ASEAN didapatkan bahwa prevalensi gangguan makan sebanyak 11,5%. Dalam penelitian yang sama juga disebutkan bahwa prevalensi gangguan makan di Indonesia di bawah 10% yaitu 7,4% (Pengpid & Peltzer, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Bima (2018) juga menjelaskan bahwa perilaku diet yang salah pada remaja putri diakibatkan oleh keinginan remaja untuk menurunkan berat badan secara drastis bahkan sampai mengalami gangguan pola makan. Perilaku diet tersebut diyakini dapat memperbaiki penampilannya dengan melakukan pembatasan konsumsi makanan sehingga dapat mengurangi lemak tubuh.

Aktivitas fisik merupakan salah satu hal penting dalam menyeimbangkan energi yang dikonsumsi. Aktifitas fisik yang rendah menyebabkan kurangnya pembakaran energi sehingga kelebihan energi akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk lemak. Dalam jangka panjang hal ini dapat menyebabkan terjadinya obesitas, kelebihan berat badan pada remaja putri menimbulkan *body image* negatif, kehilangan kepercayaan diri serta kesulitan menyesuaikan diri (Fernando, 2019). Dalam mencapai berat badan yang ideal serta mencapai bentuk tubuh yang diinginkan aktifitas fisik menjadi salah satu

hal yang penting guna menciptakan rasa percaya diri pada remaja (Kusuma & Krianto, 2018).

Persentase aktivitas fisik pada remaja putri masih tergolong rendah dibandingkan dengan remaja putra (WHO, 2018). Berdasarkan data Riskesdas (2018) aktivitas fisik pada usia 15 – 19 tahun tergolong kurang sebanyak 49,6% dan cukup sebanyak 50,4%. Kemenkes (2021) menjelaskan bahwa terjadi penurunan aktivitas fisik diakibatkan oleh pandemi *Covid-19*. Penurunan aktivitas fisik pada remaja juga dapat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dimana para remaja lebih memilih untuk menghabiskan waktu luang dengan memainkan *gadget* (Setiawati et al., 2019).

Hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 9 Maret 2023 di SMA Duiynhoven Saribudolok dengan melakukan diskusi tanya jawab menggunakan kuesioner sederhana kepada 39 orang siswa perempuan. Dari jawaban siswi tersebut didapatkan 87% mengatakan bahwa bentuk tubuh yang baik adalah langsing. Sebanyak 82% setuju bahwa informasi terkait penampilan fisik yang mereka lihat di media sosial mempengaruhi pandangan mereka terhadap penampilan fisiknya. Dalam mencapai bentuk tubuh yang mereka inginkan 87% dari mereka berpendapat bahwa makan 3 kali dalam satu hari dengan menu yang seimbang dapat mempengaruhi diet yang sedang dijalankan. Dari hasil jawaban siswa remaja putri ini juga didapatkan bahwa 95% masih jarang melakukan aktivitas fisik kebugaran seperti olahraga.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut diatas maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul **“Hubungan Pola Makan dan Aktivitas**

Fisik dengan *Body Image* Remaja Putri di SMA Duynhoven Saribudolok”.

1.2 Identifikasi Masalah

Adapun indentifikasi masalah pada penelitian ini adalah:

1. Ketidakpuasaan remaja putri terhadap penampilan fisiknya dapat menyebabkan gangguan makan dan mengalami masalah gizi.
2. Persepsi standar kecantikan *body image* yang salah pada remaja putri.
3. Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, melewatkan sarapan serta rendahnya konsumsi serat pada remaja putri.
4. Rendahnya aktivitas fisik pada remaja putri.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Pola konsumsi makanan dibatasi pada asupan selama 24 jam dengan menggunakan *Food Recall* 1x24 jam, frekuensi makan perhari, perminggu, perbulan dengan menggunakan formulir FFQ (*food frequency questionnaire*)
2. Aktivitas fisik dibatasi pada aktivitas fisik ringan, sedang dan berat
3. *Body image* dibatasi pada kepuasan remaja putri terhadap penampilan fisiknya, kecemasan terhadap berat badan dan kepuasan terhadap ukuran tubuhnya.
4. Subjek penelitian dibatasi pada remaja putri berusia 15 – 19 tahun

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pola makan remaja putri di SMA Duynhoven?
2. Bagaimana aktivitas fisik remaja putri di SMA Duynhoven?
3. Bagaimana *body image* remaja putri di SMA Duynhoven?
4. Bagaimanakah hubungan pola makan dengan *body image* pada remaja putri di SMA Duynhoven?
5. Bagaimanakah hubungan aktivitas fisik dengan *body image* pada remaja putri di SMA Duynhoven?
6. Bagaimana hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan *body image* pada remaja putri di SMA Duynhoven?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pola makan remaja putri di SMA Duynhoven
2. Untuk mengetahui aktivitas fisik remaja putri di SMA Duynhoven
3. Untuk mengetahui *body image* remaja putri di SMA Duynhoven
4. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan *body image* pada remaja putri di SMA Duynhoven
5. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan *body image* pada remaja putri di SMA Duynhoven
6. Untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan *body image* pada remaja putri di SMA Duynhoven

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi SMA Duynhoven mengenai gambaran pola makan, aktivitas fisik dan *body image* siswa perempuan.

2. Bagi Responden

Dapat menambah informasi dan pengetahuan mengenai pola makan, aktivitas fisik dan *body image*.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya terkait pola makan, aktifitas fisik dan *body image* pada remaja.

