

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1.Latar Belakang**

Remaja adalah masa transisi dari periode anak ke dewasa. Secara psikologis. Kedewasaan adalah keadaan dimana sudah ada ciri-ciri psikologis tertentu pada seseorang yaitu pemekaran diri sendiri (*extension of self*), yang ditandai dengan kemampuan seseorang untuk menganggap orang atau hal lain sebagai bagian dirinya sendiri juga. Kemampuan untuk melihat diri sendiri secara objektif (*self objectivication*) yang ditandai dengan kemampuan untuk mempunyai wawasan tentang diri sendiri (Sarlito, 2020).

Perubahan fisik menyebabkan perubahan pandangan, yang secara tidak langsung akan membentuk cara pandang bagaimana menilai kecantikan menurut (Maulani et al. 2020) diri sendiri.Hal ini sejalan dengan menurut). bahwa pada awalnya, wanita hanya merasa tidak puas dengan aspek fisik tertentu, yang menyebabkan mereka mengalihkan focus pada individu lain, seringkali berat badan, ukuran payudara, jerawat, dan bentuk tubuh. Ketika seseorang membandingkan dirinya, dengan orang lain, secara tidak langsung menciptakan standarnya sendiri dan membuat orang tersebut tampil menarik ketika memenuhi kriteria tersebut (Maulani et al. 2020)

Selain itu, ada juga beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menilai fisik mereka, yaitu media sosial. Media sosial dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri, media sosial memberikan kemudahan bagi seseorang untuk menampilkan gambaran fisik yang ingin ditampilkan secara daring. Individu

dapat memilih, menyeleksi, dan menyunting gambaran fisik seperti apa yang ideal dan diinginkan tiap-tiap orang (Purnama A.2021)

Hal ini akan menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki, dan akan kurang menghargai diri mereka sendiri. Hal ini dapat mempengaruhi berat badan mereka sehingga, dapat mempengaruhi *body image* individu. *Body image* adalah persepsi dan sikap individu terhadap tubuhnya sendiri terutama penampilan secara fisik (Alifiah & Juanidi.2021). *Body image* positif dan negatif adalah dua kategori *body image*. Seseorang yang memiliki *body image* positif mampu mengenali dan menerima segala kekurangan pada penampilan fisiknya, sedangkan orang yang memiliki *body image* negatif memiliki persepsi negatif terhadap penampilan fisiknya dan biasanya akan mempengaruhi kondisi psikologis individu, yang menurunkan tingkat kepercayaan diri mereka dan tidak mau berinteraksi dengan orang lain. Menurut Agustiniingsih dkk (2020) tubuh ideal seorang wanita adalah berkulit putih, tinggi, dan memiliki tubuh yang langsing. Ketidakpuasan terhadap *body image* lebih banyak terjadi pada wanita muda terlebih remaja karena ukuran tubuh tidak sesuai dengan ukuran tubuh yang mereka inginkan (Agustiniingsih dkk., 2020).

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 2 Kisaran Kecamatan Kisaran Naga Kabupaten Asahan kelas XI IPA 1 (November 2021) dari 25 orang siswa remaja putri kelas XI masih banyak siswa remaja putri yang tidak puas akan bentuk tubuh yang mereka miliki. Terdapat 80 persen remaja yang tidak puas dengan bentuk tubuhnya atau tidak percaya diri dengan berat badannya.

Penilaian remaja putri saat ini cenderung menginginkan fisik atau *body image* yang proporsional. Berbagai cara pun akan mereka lakukan agar mendapatkan ukuran tubuh yang mereka inginkan termasuk dengan cara mengubah pola makan dan ini dapat mempengaruhi status gizi dan dapat memicu masalah gizi lainnya. Seperti gizi kurang, kekurangan zat besi (anemia), dan kelebihan berat badan (obesitas). Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat gizi lain yang tidak memenuhi kecukupan energi tubuh ini biasanya dapat terjadi karena remaja putri membatasi jumlah makanan yang mereka konsumsi. Sedangkan kejadian zat gizi lebih pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan kurang baik sehingga jumlah energi *intake* yang masuk ke dalam tubuh berlebih, dan kejadian anemia pada remaja dikarenakan kurangnya asupan zat besi ini dapat terjadi karena kebiasaan minum teh dan kopi serta penyakit tertentu (Margiyanti 2021)

Salah satu bentuk perubahan perilaku di masa remaja yaitu perubahan pola makan baik menunjuk yang tidak sehat dan ini akan berdampak pada kesehatan remaja dengan tercukupinya asupan makan sehari-hari. Pola makan adalah susunan makanan seseorang meliputi jenis makanan dan jumlah yang dikonsumsi dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu. Pola makan merupakan perilaku yang penting karena dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Komposisi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenisnya sesuai dengan kebutuhan tubuh (Ika Wardhani *et al.* 2020)

Hasil penelitian Kartika dkk. (2021), menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dan signifikan antara *body image* remaja putri dengan pola makan remaja putri. Masalah gizi pada remaja muncul karena asupan gizi yang kurang dan

ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*), obesitas (*overweight*), dan anemia.

Selain pola makan, status gizi juga sangat penting untuk diperhatikan masalah karena dengan pola makan yang seimbang akan melahirkan status gizi yang baik. Jika pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan gizi berlebih atau sebaliknya. Status gizi remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan tubuh memperoleh nutrisi yang cukup untuk digunakan dengan baik, memungkinkan pertumbuhan fisik yang optimal, perkembangan intelektual, kapasitas kerja, dan kesehatan. (Widnatusifah *et al.* 2020).

Masalah gizi pada remaja muncul karena asupan gizi yang kurang dan ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*), obesitas (*overweight*), dan anemia (Manoppo & Lang.2022).

Bila dilihat dari status gizinya, diperoleh Gizi kurang sebesar 51,3 persen, Gizi baik sebesar 35,1 persen, Gizi lebih 8,4 persen dan Obesitas sebesar 5,10 persen. Tingginya persentase remaja gizi lebih diduga penyebabnya karena persepsi remaja terhadap body image yang negatif.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan *Body Image* dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri Siswa SMA Negeri 2 Kisaran”.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tingginya prevalensi status gizi kurang
2. Kurangnya kepuasan remaja putri terhadap body image
3. Kurangnya pemahaman remaja terhadap pola makan
4. Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja putri

## 1.3. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian sebagai berikut :

1. *Body image* dibatasi pada evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh.
2. Pola makan dibatasi pada menu seimbang, frekuensi makan, waktu makan, porsi makan, dan jenis makanan.
3. Status gizi dibatasi pada status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas.
4. Subjek penelitian dibatasi pada seluruh siswi remaja putri kelas XI IPA 1-6

## 1.4. Perumusan Masalah

Perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik siswi remaja putri pendapatan keluarga, uang saku, pendidikan ayah dan pendidikan ibu ?

2. Bagaimana *body image* siswa remaja putri?
3. Bagaimana pola makan siswa remaja putri?
4. Bagaimana status gizi siswa remaja putri?
5. Bagaimana hubungan *body image* dengan status gizi remaja siswa remaja putri?
6. Bagaimana hubungan pola makan dengan status gizi siswa remaja putri?
7. Bagaimana hubungan *body image* dan pola makan dengan status gizi siswa remaja putri?

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui :

1. Karakteristik responden yaitu usia responden, pendidikan terakhir ayah dan ibu, uang saku responden, dan pendapatan ayah dan ibu.
2. *Body image* siswa remaja putri.
3. Pola makan siswa remaja putri.
4. Status gizi siswa remaja putri.
5. Hubungan *body image* dengan status gizi siswa remaja putri.
6. Hubungan pola makan dengan status gizi siswa remaja putri.
7. Hubungan *body image* dan pola makan dengan status gizi siswa remaja putri.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai berbagai hal yang terkait dengan pola makan dan *body image*, sehingga remaja putri memahami dan tidak melakukan hal pembatasan asupan energi dan memperhatikan

jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang salah apabila remaja putri ingin memiliki ukuran tubuh yang mereka idamkan dan diharapkan agar para remaja terutama remaja putri dapat mengetahui cara menjaga tubuh dengan baik dan benar sesuai dengan kebutuhan gizi sesuai dengan AKG

