

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perilaku makan merupakan salah satu faktor penting bagi remaja dalam mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Seorang remaja memiliki status gizi yang baik, apabila asupan gizi sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Masa sekarang remaja perempuan sangat memperhatikan bentuk tubuh yang dimiliki. Masalah perilaku makan remaja yang sering dijumpai di Indonesia diantaranya jenis pemilihan makanan yang kurang tepat, frekuensi makan yang tidak dijalankan dengan baik dan porsi makan tidak sesuai dengan pedoman. Perilaku makan yang tidak memperhatikan jenis makanan, frekuensi makan dan porsi makan belum berakhir dan masih menjadi kebiasaan saat ini. Faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja salah satunya adalah aktivitas fisik. Keadaan fisik seseorang akan dipengaruhi oleh gaya hidupnya jika tidak melakukan aktivitas fisik. Untuk mengeluarkan energi internal tubuh olahraga sangat diperlukan. Seseorang akan lebih mudah mengalami kelebihan berat badan jika asupan energinya tinggi dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik atau olahraga (Dahlan & Wijayanto, 2022).

Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka yang meliputi pergerakan tubuh yang dihasilkan baik dari aktivitas kerja, sekolah, rekreasi dan olahraga yang membutuhkan banyak energi (Zenic *et al*, 2020). Pada saat ini aktivitas fisik yang kurang sering ditemui. Aktivitas fisik yang kurang menyebabkan penurunan nafsu makan dimana asupan energi tidak dapat mencukupi pengeluaran energi. Asupan energi yang tidak terpenuhi akan

berdampak pada kesehatan, status gizi dan penampilan fisik seseorang terutama remaja. Perubahan penampilan fisik berpengaruh terhadap percaya diri. Ketidakpuasan yang dimiliki remaja terhadap citra tubuh (*body image*) dapat menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup dan perilaku asupan makan seperti membatasi makanan atau mengonsumsi makanan secara berlebihan (Dahlan & Wijayanto, 2020).

Citra tubuh (*body image*) menjadi suatu sikap seseorang terhadap tubuhnya yang dilakukan baik secara sadar maupun tidak. Sikap tersebut dapat berupa persepsi atau perasaan mengenai fungsi penampilan, ukuran, bentuk, kemampuan atau potensi tubuh pada saat ini dan di masa lalu yang saling berkelanjutan (Al Vianita *et al*, 2020). Pada saat ini banyak permasalahan citra tubuh terjadi dikalangan remaja karena mereka memiliki keinginan untuk mendapatkan tubuh yang langsing dan ideal. Citra tubuh negatif suatu persepsi seseorang terhadap bentuk tubuh sebenarnya yang tidak sesuai dengan yang diinginkan, sedangkan citra tubuh positif merupakan persepsi seseorang terhadap bentuk tubuh sebenarnya sesuai dengan keinginan dan status gizinya (Sari & Maharani, 2022).

Berdasarkan hasil observasi (Agustus, 2023) terhadap siswa remaja putri SMAN 1 Lawe Sigala-gala Kabupaten Aceh Tenggara usia 15-18 tahun, didapatkan bahwa perilaku makan remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan *fast food* dan *junkfood* tanpa memikirkan keseimbangan kebutuhan dan hanya memenuhi kepuasan agar tidak lapar lagi. Tidak hanya itu, beberapa siswa tidak memiliki waktu makan yang tepat dimana sering menunda makan bahkan tidak sarapan pagi sebelum pergi ke sekolah. Hasil dari informasi yang didapat dari 30

siswa melalui wawancara yang telah dilakukan didapatkan bahwa 73,3 % siswa memiliki perilaku makan tidak baik dan 26,6% siswa memiliki perilaku makan yang baik yang dinilai dari pengetahuan, sikap dan tindakan terhadap konsumsi dan pemilihan makanan.

Tingginya persentase perilaku makan yang tidak baik pada remaja putri diduga penyebabnya karena persepsi terhadap citra tubuh yang negatif. Hasil informasi dari 30 siswa putri didapatkan bahwa sebanyak 83,3% memiliki citra tubuh negatif dan 16,6% siswa memiliki citra tubuh positif. Citra tubuh negatif merupakan keadaan kurangnya kepuasan terhadap bentuk dirinya sendiri sehingga remaja putri berusaha menjaga tubuhnya sesuai dengan persepsi tubuh yang mereka inginkan dengan cara diet ataupun mengurangi asupan energi yang dibutuhkan tubuh serta kurangnya perhatian terhadap aktivitas sehari-hari yang tidak sesuai anjuran atau pedoman.

Aktivitas fisik yang baik dan citra tubuh yang positif berdampak pada perilaku makan yang baik, dimana remaja akan lebih memperhatikan lagi dalam pemilihan makanan yang baik untuk kebutuhan asupan energi dalam tubuh. Berdasarkan uraian tersebut maka perlu dilakukan penelitian **“Hubungan Aktivitas Fisik Dan Citra Tubuh Dengan Perilaku Makan Remaja Di SMAN 1 Lawe Sigala-Gala Kabupaten Aceh Tenggara”**.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Tingginya persentase perilaku makan yang tidak baik
2. Kurangnya pemahaman remaja terhadap perilaku makan
3. Kurangnya kepuasan remaja putri terhadap citra tubuh

4. Kurangnya perhatian remaja putri terhadap aktivitas fisik

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan Masalah dari penrlitian ini adalah sebagai berikut:

1. Aktivitas Fisik dibatasi pada pengukuran *Metabolic Equivalent of Task (MET)*
2. Citra tubuh dibatasi pada pengukuran presepsi tubuh positif dan presepsi tubuh negatif menggunakan BSQ
3. Perilaku makan dibatasi pada pengukuran pengetahuan, sikap dan tindakan.
4. Subjek penelitian dibatasi pada seluruh siswi remaja putri kelas XI IPA Plus – IPA 3 dan XI IPS Plus – XI IPS 3 SMAN 1 Lawe Sigala-Gala.

1.4 Perumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik remaja putri, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendidikan ayah, pendidikan ibu, penghasilan ayah, penghasilan ibu dan besar keluarga?
2. Bagaimana aktivitas fisik remaja putri?
3. Bagaimana citra tubuh remaja putri?
4. Bagaimana perilaku makan remaja putri?
5. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan perilaku makan remaja putri?
6. Bagaimana hubungan citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri?
7. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dan citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah mengetahui:

1. Karakteristik remaja putri (pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendidikan ayah, pendidikan ibu, penghasilan ayah, penghasilan ibu dan besar keluarga).
2. Aktivitas fisik remaja putri.
3. Citra tubuh remaja putri.
4. Perilaku makan remaja putri.
5. Hubungan aktivitas fisik dengan perilaku makan remaja putri.
6. Hubungan citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri.
7. Hubungan aktivitas fisik dan citra tubuh dengan perilaku makan remaja putri.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan peningkatan pengetahuan gizi bagi remaja. selain itu, memberikan informasi mengenai berbagai hal yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan citra tubuh. Sehingga remaja putri memahami tentang makanan yang bergizi seimbang dan pemenuhan asupan energi untuk aktivitas sehari-hari serta tidak melakukan hal pembatasan asupan energi yang salah, mengetahui cara memperoleh pola hidup yang sehat dan menjaga tubuh dengan baik dan benar.