

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan fase kehidupan transformatif, dengan pertumbuhan dan pematangan seluruh organ dan sistem fisiologis. Masa remaja akan mengalami perkembangan yang ditandai dengan perubahan luas dalam kematangan fisik, neurobiologis, dan psikologis, serta pencapaian berbagai kompetensi kognitif dan sosial (Norris *et al.*, 2022). Perubahan ini dapat menimbulkan beberapa masalah, salah satunya adalah perubahan perilaku makan (Jauziyah *et al.*, 2021).

Perilaku makan adalah tindakan seseorang dalam merespon makanan yang dapat dipengaruhi persepsi, perasaan, pengetahuan serta sikap mengenai makanan tersebut (Rares *et al.*, 2022). Jumlah remaja dengan gangguan makan atau perilaku makan kurang baik di negara berkembang semakin meningkat. Prevalensi gangguan makan telah meningkat secara signifikan di Asia Tenggara selama dekade terakhir, dari (0,46%) menjadi (3,2%). Prevalensi penderita gangguan makan di Indonesia adalah (37,3%), perilaku makan terutama pada remaja putri, sering dipengaruhi oleh citra tubuh (Rizka *et al.*, 2023a).

Berdasarkan hasil penelitian (Sumartini & Ningrum, 2022) sebagian besar remaja (83,02 %) belum melaksanakan perilaku makan yang baik. Hal ini dipengaruhi karena remaja tidak makan secara teratur yaitu 3 kali sehari, tidak pernah sarapan, kadang-kadang memakan sayuran, tidak pernah atau kadang-

kadang mengkonsumsi buah-buahan. Pengetahuan yang rendah akan mempengaruhi perilaku makan dalam frekuensi makan, pola makan, dan pemilihan makanan.

Berdasarkan hasil penelitian (Purwanti & Marlina, 2022) di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru terdapat 38 remaja putri (54,3%) memiliki perilaku makan tidak baik. Tingginya perilaku makan yang tidak baik pada remaja, disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perkembangan teknologi dan komunikasi yang sangat pesat mempengaruhi jumlah dan jenis pangan, sehingga remaja dihadapkan beberapa alternatif pemilihan makanan yang akan mempengaruhi perilaku makan remaja, khususnya remaja di kota. Makanan yang ditawarkan terjangkau, pelayanan yang diberikan cepat, dan jenis makanan yang disajikan memenuhi selera remaja.

Citra tubuh merupakan sikap seseorang yang multidimensional yang mencakup cara memandang, berpikir, merasakan, dan bertindak terhadap penampilan tubuh (Rodgers *et al.*, 2023). Masalah citra tubuh meningkatkan risiko gejala depresi, gangguan makan seperti diet dan makan berlebihan, gangguan makan klinis, dan kelebihan berat badan pada pria dan wanita (De Coen *et al.*, 2021).

Standar kecantikan wanita didasarkan pada tubuh ideal yang langsing tanpa lemak berlebihan. Konsep cantik dan ideal itu harus dipenuhi dari aspek-aspek fisik seperti struktur wajah *V-Line*, bentuk tubuh langsing, dan kelopak mata yang dalam. Kemungkinan terburuk yang ditimbulkan dari konsep ini adalah krisis

kepercayaan diri, yaitu tidak mampu menerima kelebihan dan kekurangan diri. Memiliki citra diri yang positif mengenai kondisi tubuh, berdasarkan fakta bahwa standar kecantikan itu relatif (Lancia *et al.*, 2023). Pada pria, bentuk tubuh yang ideal yaitu memiliki massa tubuh yang cukup dengan berdasarkan indeks massa tubuh (IMT). Massa tubuh yang cukup diperlihatkan seorang pria melalui massa otot yang besar dan merata di seluruh tubuh dan mempunyai otot perut yang *six pack* (Darajat *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil observasi penulis (Juni, 2023) di SMA Negeri 12 Medan, dengan membagikan angket kepada remaja, diperoleh 17 remaja (70,83%) memiliki citra tubuh negatif dan 7 remaja (29,17%) menyatakan memiliki citra tubuh positif. Menurut remaja bentuk tubuh yang baik adalah bentuk tubuh yang ideal, berat badannya sesuai dengan tinggi badan, dan langsing.

Beberapa remaja juga berpendapat bahwa mereka cemas saat mereka makan dengan porsi yang banyak, sering makan atau nyemil saat malam. Menurut mereka, makan dengan porsi yang banyak dan suka nyemil akan membuat tubuh mereka gemuk dan membuat mereka tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Saat perasaan cemas dan tidak puas akan citra tubuh yang dimiliki, remaja putri akan merubah perilaku makannya yaitu dengan mengurangi porsi makan, tidak sarapan, tidak makan malam, bahkan tidak makan makanan yang seimbang.

Jika perilaku makan dan persepsi remaja terhadap citra tubuh tetap dibiarkan seperti itu maka diduga akan berdampak buruk terhadap kesehatan remaja.

Citra tubuh yang positif pada remaja merupakan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja. Perilaku makan remaja akan baik jika citra tubuh mereka positif dan remaja yang memiliki persepsi citra tubuh negatif cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik. Berdasarkan hal tersebut, perlu dilakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Makan Remaja di SMA Negeri 12 Medan”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Tingginya ketidakpuasan remaja terhadap penampilan fisiknya.
2. Tingginya pemahaman yang keliru remaja tentang perilaku makan.
3. Kurangnya perhatian remaja terhadap perilaku makan yang baik.
4. Tingginya persentase perilaku makan yang tidak baik.
5. Kurangnya kepuasan remaja terhadap citra tubuhnya.
6. Kurangnya pengetahuan remaja tentang citra tubuh.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Karakteristik remaja (jenis kelamin, besar uang jajan per hari, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu, dan besaran keluarga).
2. Citra tubuh dibatasi pada kepuasan penampilan, kecemasan terhadap berat badan dan kepuasan terhadap bentuk tubuh.

3. Perilaku makan dibatasi pada mendekati makanan dan menghindari makanan.
4. Subjek penelitian dibatasi pada remaja kelas XI MIPA 1 – XI MIPA 2 yang berusia 15-18 tahun.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik remaja (jenis kelamin, besar uang jajan per hari, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu, dan besaran keluarga)?
2. Bagaimana citra tubuh remaja?
3. Bagaimana perilaku makan remaja?
4. Bagaimana hubungan citra tubuh dengan perilaku makan remaja?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Karakteristik remaja (jenis kelamin, besar uang jajan per hari, pendidikan ayah, pendidikan ibu, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu, pendapatan ayah, pendapatan ibu, dan besaran keluarga).
2. Citra tubuh remaja.
3. Perilaku makan remaja.
4. Hubungan citra tubuh dengan perilaku makan remaja.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi remaja sebagai sumber informasi dan peningkatan pengetahuan gizi terkait citra tubuh dan perilaku makan, sehingga remaja memahami citra tubuh yang positif dan melakukan perilaku makan yang tinggi baik, apabila remaja ingin memiliki ukuran tubuh yang mereka idamkan dan diharapkan para remaja memiliki pengetahuan mengenai citra tubuh dan perilaku makan sehingga remaja mampu menjaga tubuh dengan baik dan memiliki perilaku makan baik dan benar sesuai dengan kebutuhan gizi.

