

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perilaku pola makan remaja putri, yang lebih cenderung menyukai makanan ringan, atau snack, dan dengan sengaja melakukan diet untuk tampil menarik dan terkadang memakan makanan cepat saji sebagai akibat dari kesibukan mereka saat beraktivitas (Purnama, 2021). Untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein yang tinggi, remaja memerlukan makanan yang mengandung banyak zat gizi. Gambaran tubuh dan masalah makan dapat muncul pada remaja karena perubahan bentuk tubuh saat pubertas, termasuk penambahan berat badan dan tinggi badan. Khususnya, remaja perempuan mengalami masalah pola makan. Mereka mengambil kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti makan *junk food* dan makanan siap saji atau *fast food*, tidak sarapan atau makan pagi, tidak minum air putih, dan mengikuti diet yang tidak sehat karena ingin memiliki tubuh langsing (Rakhman *et al.*, 2023).

Asupan zat gizi yang dikonsumsi setiap hari adalah salah satu faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan remaja, mereka perlu mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya. (Damayanti *et al.*, 2023). Kekurangan gizi disebabkan oleh kekurangan zat gizi untuk menghindari malnutrisi, Anda harus menjaga pola makan Anda dan memilih makanan yang penuh nutrisi. Mayoritas remaja makan makanan yang tidak sehat dan beberapa tidak sarapan sebelum berangkat sekolah. Kebiasaan remaja menyebabkan beberapa orang tidak makan

dengan teratur. Remaja lebih suka makan makanan berminyak dan lebih suka jajan di kantin. Remaja menjadi obesitas karena konsumsi makanan cepat saji yang tinggi. Remaja biasanya makan ketika mereka memiliki waktu luang di antara aktivitas mereka karena jadwal yang sibuk, aktivitas teman sebaya, perhatian terhadap berat badan, dan kemudahan mendapatkan makanan siap saji. Akibatnya, sangat sulit untuk mempertahankan pola makan harian yang sehat (Irwanda et al., 2023)

Semakin banyak jenis kelompok pangan yang dikonsumsi seseorang, semakin baik kualitas konsumsinya. Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi untuk aktifitas dan pertumbuhan mereka, jadi tubuh mereka akan mengalami masalah gizi jika pertumbuhan dan aktifitas mereka tidak diimbangi dengan konsumsi zat gizi yang cukup (Ronitawati et al., 2021)

Menurut penelitian Saragih *et al.*, (2022) Sosial budaya dan lingkungan, pengetahuan, iklan, agama, kepercayaan, dan citra tubuh (body image) adalah beberapa faktor yang dapat memengaruhi bagaimana seseorang mengonsumsi sesuatu. Gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki remaja dimulai dengan penampilan mereka sendiri, sebelum berkembang ke gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik orang lain, yang dikenal sebagai body image.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ressay (2022) *Body image* adalah gambaran diri seseorang tentang tubuhnya, termasuk pemahamannya tentang bentuk, ukuran, atau estetika, yang didasarkan pada penilaian dan pengalaman mereka terhadap atribut tubuhnya. Tingkat *body image* adalah penilaian seberapa

jauh seseorang merasa puas dengan bagian-bagian tubuhnya dan penampilannya secara keseluruhan, yang sebagian besar dipengaruhi oleh norma sosial dan budaya.

Penampilan remaja sangat penting untuk membangun kepercayaan diri mereka sendiri. Setiap orang memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda; beberapa orang sangat percaya diri, sedangkan yang lain kurang percaya diri. Tingkat kepercayaan diri mereka bergantung pada bagaimana orang lain melihat diri mereka secara fisik, moral, dan sosial (Dianningrum & Satwika, 2021).

Kepercayaan diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk menunjukkan kemampuan mereka dalam bidang tertentu, baik di bidang akademik maupun non-akademik. Kepercayaan diri juga mencakup penampilan fisik dan gaya hidup seseorang. Remaja putri melihat diri mereka dari kacamata teman-teman sepergaulannya karena standar tubuh modern yang mementingkan penampilan fisik yang kurus. Remaja putri mulai dengan melihat bagaimana mereka terlihat dan melihat bagaimana mereka terlihat, kemudian melihat bagaimana orang lain terlihat, dan akhirnya mencapai standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan (Wahyuni & Auriella, 2021)

Berdasarkan hasil observasi (Januari, 2024) terhadap 20 siswa remaja putri SMKN 3 Medan usia 16-18 tahun, diperoleh sebanyak 55% *body image* negatif pada remaja putri, dan 45% *body image* positif pada remaja putri. Tingginya persentase *body image* negatif diduga penyebabnya karena rendahnya tingkat kepercayaan diri remaja putri. Hasil wawancara secara langsung terhadap siswi remaja putri memiliki asupan *recall* makan yang kurang sehingga mempengaruhi *body image* remaja putri. *Body image* negatif merupakan keadaan kurangnya

kepuasan terhadap bentuk dirinya sendiri sehingga para remaja putri ini berusaha untuk menjaga berat badan agar tetap kurus ataupun langsing sesuai dengan persepsi tubuh yang mereka inginkan dengan cara diet atau mengurangi asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan *Body Image* dan Kepercayaan Diri Dengan Konsumsi Pangan Remaja Putri di SMKN 3 Medan”.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kurangnya rasa percaya diri terhadap bentuk tubuh pada remaja putri.
2. Tingginya asupan energi pada remaja putri.
3. Tingginya ketidakpuasan remaja putri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.
4. Tingginya kecemasan terhadap bentuk tubuh remaja putri.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Karakteristik responden dibatasi pada usia remaja, pendidikan ayah & ibu, pekerjaan ayah & ibu, pendapatan ayah & ibu, besar keluarga.
2. *Body image* dibatasi pada evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian bentuk tubuh.

3. Kepercayaan diri dibatasi pada penampilan, bentuk tubuh, diet pola makan, dan olahraga.
4. Konsumsi pangan dibatasi pada asupan energi.
5. Subjek penelitian pada remaja akhir putri berusia 15-17 tahun di SMKN 3 Medan.

1.4 Perumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana karakteristik (pendidikan ayah & ibu, pekerjaan ayah & ibu, pendapatan ayah & ibu, besar keluarga) remaja putri?
2. Bagaimana *body image* pada remaja putri?
3. Bagaimana kepercayaan diri pada remaja putri?
4. Bagaimana konsumsi pangan remaja putri?
5. Bagaimana hubungan *body image* dengan konsumsi pangan remaja putri?
6. Bagaimana hubungan kepercayaan diri dengan konsumsi pangan remaja putri?
7. Bagaimana hubungan *body image* dan kepercayaan diri dengan konsumsi pangan remaja putri?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Karakteristik responden (pendidikan ayah & ibu, pekerjaan ayah & ibu, pendapatan ayah & ibu, besar keluarga).
2. *Body image* pada remaja putri.

3. Kepercayaan diri pada remaja putri.
4. Konsumsi pangan pada remaja putri.
5. Hubungan *body image* dengan konsumsi pangan) dengan kepercayaan diri remaja putri.
6. Hubungan kepercayaan diri dengan konsumsi pangan remaja putri.
7. Hubungan *body image* dan kepercayaan diri dengan konsumsi pangan 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 *body image* dan kepercayaan diri, sehingga remaja putri memahami tentang makanan yang bergizi seimbang dan pemenuhan asupan energi. Selain itu, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui tentang citra tubuh, kepercayaan diri, dan konsumsi makanan remaja putri di SMKN 3 Medan sehingga menjadi acuan untuk peneliti yang lebih baik dan diharapkan remaja memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

