

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode transisi dimana terjadinya suatu proses perubahan pada individu dari masa anak-anak menuju ke dewasa. Masa ini merupakan masa terpenting di dalam kehidupan individu. Pada masa ini, terjadi berbagai perubahan baik secara hormonal, fisik, psikologis hingga perubahan sosial. Diantara perubahan ini terjadi perubahan fisik yang menonjol seperti penambahan tinggi badan, penambahan berat badan hingga tanda-tanda seks sekunder atau maturase seksual (Februhartanty et al., 2019). Proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat terjadi di masa remaja sehingga energi dan zat gizi juga diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang sesuai, akan tetapi hal ini sering tidak tercapai sehubungan dengan praktek gaya hidup dan perilaku makan pada remaja putri (Mardalena, 2017).

Masalah perilaku makan pada remaja masih terlihat mengkonsumsi makanan cepat saji, banyak makan asal kenyang tanpa melihat keseimbangan gizi. Masalah lain yang sering muncul pada remaja seperti sering menghabiskan waktunya di luar rumah cenderung melewatkan waktu makan dengan lebih sering mengkonsumsi makanan ringan atau snack yang cepat dan nyaman, tapi sering tinggi kalori dan lemak (Mardalena, 2017). Menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 didapatkan pada kelompok umur 10-14 sebanyak 74,5% mengkonsumsi makanan dengan bumbu penyedap lebih dari satu kali dalam sehari, sebanyak

39,8% mengonsumsi makanan tinggi lemak/kolesterol/gorengan lebih dari satu kali dalam sehari dan sebanyak 50,7% mengonsumsi minuman manis lebih dari satu kali dalam sehari. Alasan dalam mengonsumsi makanan berisiko sebanyak 98% menjawab hanya dikarenakan rasanya enak dan sebanyak 45,4% tidak tahu risiko dan bahayanya (Kemenkes, 2023).

Perilaku makan menurut (Streint, 2013) termasuk ke dalam 3 aspek yaitu *emotional eating*, *restraint eating* dan *external eating*. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan terbagi menjadi dua yaitu faktor eksternal yang meliputi peran orangtua, tekanan teman sebaya, tekanan sosial, nilai dan norma, media massa, *fast food*, pengetahuan gizi dan pengalaman individu sedangkan faktor internal meliputi kebutuhan fisiologi, *body image* atau citra tubuh, *self-concept*, nilai dan kepercayaan individu serta pemilihan dan arti makanan secara psikososial (Mardalena, 2017).

Citra tubuh atau *body image* merujuk pada persepsi dan perasaan seseorang terhadap daya tarik fisik dari tubuhnya, citra tubuh tidak hanya terbentuk dari bagaimana seseorang memandang dirinya secara fisik, tetapi juga dari bagaimana ia memaknai tubuhnya dalam konteks sosial dan budaya tertentu (Wayan et al., 2025). Citra tubuh atau *body image* pada remaja lebih banyak berdampak negatif, yaitu jika seseorang tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan melakukan upaya yang tidak sehat untuk mencapai bentuk ideal yang dia diinginkan (Februhartanty et al., 2019). Persepsi tersebut dapat mendorong remaja berupaya untuk berdiet atau memiliki gangguan makan (Eprillia, 2022). Pada penelitian yang dilakukan oleh

(Asnuddin & Sanjaya, 2018), diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan pola makan pada remaja di SMA Negeri 2 Sidrap dibuktikan dengan nilai $P \text{ value} = 0,025 (< \alpha = 0,05)$.

Tekanan sosial atau *social pressure* memanifestasikan dirinya pada kategori konformitas dengan perubahan perilaku atau kepercayaan individu sesuai dengan apa yang dipercayai oleh kelompoknya. Selain itu, konformitas juga merupakan hasil tekanan yang aktual maupun tidak aktual dari kelompok. Tekanan yang berasal dari tersebut dapat memengaruhi seseorang untuk merubah tingkah laku dan kepercayaan agar tingkah laku dan kepercayaannya sama dengan anggota kelompok yang lain (Yunalia et al., 2020). Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh (Ilahi, 2022) yang dilakukan di Surabaya pada responden berjumlah 100 orang dengan usia 18-21 tahun dan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konformitas dengan perilaku diet pada remaja akhir di Surabaya.

Lokasi penelitian yang dipilih merupakan SMP Siti Hajar, dimana sekolah ini merupakan sekolah full day yang dimulai dari pukul 07.30 hingga pukul 16.00 WIB. Sekolah SMP Siti Hajar menyediakan snack pagi, snack sore dan juga makan siang dengan siklus menu terlampir. Jumlah siswi SMP Siti Hajar berjumlah 198 orang. Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, tiga orang siswi berkata bahwa dirinya masih ada kekurangan dan mudah malu bahkan merasa bahwa bentuk tubuhnya belum ideal dan merasa *insecure* atau tidak percaya diri selain itu terkadang mereka sering melewatkan makanan yang telah disediakan oleh sekolah dengan alasan tidak suka dengan menu yang disediakan, sehingga dari latar

belakang diatas dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan body image dan social pressure dengan perilaku makan remaja putri di SMP Siti Hajar.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan maka terdapat beberapa masalah yang muncul sehingga dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1) Remaja putri yang memiliki *body image* yang negatif.
- 2) Perilaku makan remaja putri yang masih salah/menyimpang.
- 3) Faktor tekanan sosial negatif dapat mempengaruhi perilaku makan kurang baik pada remaja putri seperti keluarga, teman sebaya dan juga media massa.
- 4) Faktor internal atau *body image* yang mempengaruhi perilaku makan remaja putri.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah teridentifikasi maka perlu dibuat pembatasan masalah pada penelitian agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksudkan. Adapun pembatasan masalah pada penelitian ini berupa :

- 1) Penelitian ini dibatasi pada remaja putri berusia 12-15 tahun yang bersekolah di SMP Siti Hajar Medan.
- 2) Pengukuran body image dibatasi dengan menggunakan kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner BSQ-8C (*Body Shape Questionnaire-8C*) pada remaja putri di SMP Siti Hajar.

- 3) Pengukuran social pressure dibatasi dengan menggunakan kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner *conformity scale* pada remaja putri di SMP Siti Hajar.
- 4) Pengukuran perilaku makan dibatasi dengan menggunakan kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner DEBQ (*Dutch Eating Behavior Questionnaire*) pada remaja putri di SMP Siti Hajar.

1.4. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah dijelaskan dan juga masalah yang sudah diidentifikasi maka perumusan masalah yang muncul berupa :

1. Bagaimana karakteristik remaja putri di SMP Siti Hajar Medan?
2. Bagaimana *body image* pada remaja putri di SMP Siti Hajar Medan?
3. Bagaimana *social pressure* bagi remaja putri di SMP Siti Hajar Medan?
4. Bagaimana perilaku makan pada remaja putri di SMP Siti Hajar Medan?
5. Bagaimana hubungan *body image* dengan perilaku makan remaja putri di SMP Siti Hajar Medan?
6. Bagaimana hubungan antara *social pressure* dengan perilaku makan remaja putri di SMP Siti Hajar Medan?
7. Bagaimana hubungan antara *body image* dan *social pressure* dengan perilaku makan remaja putri di SMP Siti Hajar Medan?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dirumuskan maka dapat dikemukakan tujuan dari penelitian ini berupa untuk mengetahui :

- 1) Karakteristik remaja putri di SMP Siti Hajar Medan.
- 2) *Body image* pada remaja putri di SMP Siti Hajar Medan.
- 3) *Social pressure* pada remaja putri di SMP Siti Hajar Medan.
- 4) Perilaku makan pada remaja putri di SMP Siti Hajar Medan.
- 5) Hubungan antara *body image* dengan perilaku makan remaja putri di SMP Siti Hajar Medan.
- 6) Hubungan antara *social pressure* dengan perilaku makan remaja putri di SMP Siti Hajar Medan.
- 7) Hubungan antara *body image* dan *social pressure* dengan perilaku makan remaja putri di SMP Siti Hajar Medan.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian yang berjudul “Hubungan Body Image dan Social Pressure dengan Perilaku Makan Remaja Putri di SMP Siti Hajar Medan” ini diharapkan dapat menjadi sarana yang bermanfaat bagi peneliti untuk mengimplementasikan ilmu pengetahuan peneliti mengenai *body image* remaja putri, tekanan sosial yang dihadapi remaja putri dan perilaku makan remaja putri pemahaman perilaku makan remaja putri serta menambah sarana dan wawasan informasi sebagai rujukan penelitian selanjutnya.