

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja merupakan individu yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pada berbagai aspek, diantaranya aspek fisik, kognitif, dan sosioemosional. Pada aspek fisik, remaja memiliki ketertarikan terhadap tampilan fisik. Hal itu disebabkan oleh terjadinya pubertas pada awal perkembangan remaja yang mengakibatkan adanya perubahan fisik (Aristantya & Helmi, 2019).

Pada umumnya remaja memasuki tahap gambaran pribadi yang menunjukkan kepedulian terhadap bentuk tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh "*body image*" yang diinginkan. *Body image* ialah perilaku atau tindakan yang mengarah pada evaluasi penilaian individu tersebut terhadap penampilan fisiknya, serta pengalaman individu yang berupa persepsi atau pemikiran terhadap bentuk dan berat tubuh yang dimilikinya. Kepedulian terhadap *body image* di kalangan remaja sangat kuat, terlebih pada kelompok remaja awal yang sedang mengalami masa pubertas dari pada kelompok remaja akhir. Remaja yang memasuki masa pubertas akan mengalami perubahan hormonal dengan menunjukkan tanda-tanda yang berupa perubahan fisik, kematangan seksual dan emosi. Hal yang paling mudah terlihat oleh diri remaja itu sendiri dan orang lain disekitarnya adalah perubahan fisik, karena perubahan fisik terlihat secara nyata (Wati & Sumarmi, 2017).

Gambaran citra tubuh pada remaja putri, sebesar 45,2% dan laki-laki 35%, sehingga keinginan untuk menurunkan berat badan lebih banyak terjadi pada putri 37,6% dibandingkan laki-laki 37% (Merinta, 2012). Hal ini mendorong remaja dengan obesitas untuk memperbaiki penampilan fisik, khususnya berat badan (Nurulistyawan, 2017).

Penelitian (Merita, 2020) mengungkapkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (83,1%), body image positif (64,6%), dan sebanyak (82,8%) remaja putri tidak memiliki gejala gangguan makan. Analisis korelasi menunjukkan ada hubungan persepsi citra tubuh dengan status gizi indikator IMT/U ( $p=0,000$ ;  $r=0,443$ ), namun tidak ada hubungan kecenderungan gangguan makan dengan status gizi indikator IMT/U ( $p$ -value 0,657). Sehingga dapat disimpulkan sebagian besar remaja putri memiliki body image positif dan tidak memiliki kecenderungan gangguan makan serta status gizi tergolong normal. Oleh karena itu remaja putri harus percaya diri pada kondisi tubuh sekarang agar tidak berujung gangguan makan dan menyebabkan masalah gizi.

Gizi pada remaja merupakan suatu hal yang harus diperhatikan, banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi. Secara nasional prevalensi status gizi pendek pada remaja umur 16 – 18 tahun adalah 31,4% (7,5% sangat pendek dan 23,9% pendek), (Riskesdas 2013). Riskesdas 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi status obesitas sentral pada anak umur  $\geq 15$  tahun di Indonesia sebagai berikut 18,8% (Riskesdas 2007), 26,6%

(Riskesdas 2013), 31,0% (Riskesdas 2018). Prevalensi obesitas sentral pada anak umur  $\geq 15$  tahun di Sulawesi Selatan yaitu 31,6% dan prevalensi paling tinggi di wilayah Indonesia yaitu berada di Sulawesi Utara yaitu 42,5% (Riskesdas 2018). Status gizi pada remaja harus selalu diperhatikan karena remaja masih dalam keadaan tumbuh dan pembentukan diri yang mungkin dapat merubah keadaan status gizinya.

Gangguan terhadap persepsi citra tubuh dapat mempengaruhi seseorang mengalami masalah gizi. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang dilakukan untuk menjaga bentuk tubuh sesuai dengan persepsi citra tubuh yang diharapkan. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan yang berujung pada eating disorder (gangguan makan). Gangguan makan merupakan gangguan psikologis dan medis yang menyebabkan kelainan serius dalam perilaku makan untuk mengendalikan berat badan atau biasa disebut sebagai suatu gangguan mental yang dapat mempengaruhi remaja. Gangguan makan seperti *anorexia nervosa* (AN), *bulimia nervosa* (BN), *binge eating disorder* (BED) dan *eating disorders not otherwise specified* (EDNOS) menjadi permasalahan yang berhubungan dengan gangguan persepsi citra tubuh di kalangan remaja (Merita, 2020).

*Eating Disorder Awareness and Prevention* atau yang disingkat dengan EDAP (Small dalam Antari dan Tobing 2014) menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai body image positif memiliki persepsi yang jelas dan benar tentang bentuk tubuh, dan menghargai bentuk tubuh itu. Mereka akan merasa nyaman dan percaya diri terhadap tubuh

mereka, dan menilai diri mereka sebagai orang yang memiliki berat tubuh dibawah normal. Kemudian, seseorang yang memiliki *body image* negatif cenderung merasa janggal dan tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya, memiliki persepsi yang buruk tentang bentuk tubuh yaitu merasa bahwa bagian tubuhnya tidak seperti yang seharusnya (Wirmadani & Eka Vidya Putra, 2019).

Berdasarkan data awal yang didapatkan dari 7 siswa SMAN 4 Maros, 3 siswa memiliki citra tubuh positif yang dimana siswa tersebut memiliki rasa puas dengan keadaan bentuk tubuh yang dimiliki, sedangkan 4 siswa memiliki citra tubuh negatif yang dimana siswa tersebut merasa tidak puas dengan keadaan bentuk tubuh yang dimilikinya. Apabila tingkat kepuasan *body image* siswa tinggi maka dapat dikatakan bahwa siswa tersebut memiliki *body satisfaction*, sebaliknya apabila tingkat kepuasan *body image* siswa rendah maka dikatakan siswa tersebut mengalami *body dissatisfaction*, dari 7 siswa tersebut juga tidak mengalami gangguan makan.

Berdasarkan pemaparan di atas menunjukkan bahwa perhatian terhadap citra tubuh sangat kuat terjadi pada masa remaja. Para remaja melakukan berbagai usaha agar mendapatkan tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik. Salah satu usaha tersebut adalah melakukan diet. Pembatasan konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (langsing) sering terjadi pada remaja. Diet yang berlebihan dengan membatasi konsumsi makanannya akan menyebabkan adanya

gangguan makan sehingga juga akan memengaruhi status gizi pada remaja. Permasalahan yang ingin di kaji dalam penelitian ini adalah bahwa peneliti ingin melihat hubungan citra tubuh dan gangguan makan dengan status gizi pada remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

Bagaimana hubungan citra tubuh dan gangguan makan dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan gangguan makan dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui hubungan citra tubuh dengan status gizi pada siswa SMAN 4 Maros.
- b. Mengetahui hubungan gangguan makan dengan status gizi pada siswa SMAN 4 Maros.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Bagi Peneliti**

Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana untuk melatih berfikir ilmiah dengan dasar pada disiplin ilmu yang diperoleh di bangku kuliah.

### **2. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan memberikan khasanah perpustakaan dan tambahan referensi bagi peneliti selanjutnya, khususnya tentang hubungan citra tubuh dan gangguan makan dengan status gizi pada remaja SMAN 4 Maros.

### 3. Manfaat Praktis

Penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai informasi dan pengetahuan mengenai hubungan citra tubuh terhadap gangguan makan serta mampu meningkatkan kemampuan dalam mengidentifikasi situasi yang terjadi pada remaja SMAN 4 Maros.