BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah salah satu periode perkembangan manusia yang merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju ke masa awal dewasa, sehingga mereka tidak bisa dikatakan lagi sebagai anak-anak, tetapi juga belum bisa dikatakan sebagai seorang dewasa (Hurlock, 2012). Menurut WHO (2014) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 hingga 19 tahun. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Sementara itu, menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), rentang usia remaja itu diasosiasikan dengan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa.

Masa remaja merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan (*skill*) untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi (*abstract* reasoning). Remaja perlu diperkenalkan variasi, baik jenis maupun rasa makanan. Misalnya untuk karbohidrat tidak hanya pada sepiring nasi, tetapi juga terdapat pada semangkuk mie, setangkup roti, sepiring irisan kentang goreng dan lain-lain, kemudian dibiasakan untuk menyukai berbagai macam sayur dan buah. Jika memungkinkan bawa bekal makan siang dari rumah, selain dapat menghemat bekal dari rumah bisa terjamin kesehatan dan keamanannya (Dedeh dkk, 2012).

Menurut Sulistyoningsih (2016) pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan dalam setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Pola makan yang seimbang yaitu yang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat agar melahirkan status gizi yang baik. Gadis remaja sering terjebak dengan pola makan tak sehat, remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan sampai gangguan pola makan (Arisman, 2015). Hal ini dikarenakan remaja memiliki body image negatif yang mengacu pada idola remaja yang biasanya adalah para artis, peragawati, selebriti yang cenderung memiliki tubuh kurus, tinggi, dan semampai (Sulistyoningsih, 2016).

Body image adalah persepsi seseorang tentang berat badan dan bentuk tubuhnya (Soetjiningsih, 2016) ada dua macam jenis body image yaitu body image negatif dan body image positif. Body image positif adalah persepsi seseorang yang puas terhadap bentuk tubuhnya, seseorang yang memiliki body image positif akan mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri dan kepeduliannya terhadap kondisi badan dan kesehatan, sedangkan body image negatif adalah persepsi seseorang yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya membandingkan dengan yang lain dan merasa malu dan cemas tentang tubuh yang dimiliki sehingga remaja tidak puas dengan dirinya, menjadi sulit menerima diri apa adanya, responsif terhadap pujian, peka terhadap kritik dan pesimis bahkan ada yang sampai melakukan diet demi mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan (Verawati. R, 2015).

Berat badan lebih dapat menyebabkan gangguan pada body image. Timbulnya body image negatif dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh. Gangguan pada body image atau citra tubuh dapat berupa perasaan tidak puas terhadap perubahan struktur, bentuk dan fungsi tubuh. Seseorang yang memiliki body image negatif akan memiliki penilaian yang negatif pula terhadap kondisi tubuhnya dan menganggap kondisi tubuhnya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain. Oleh karena itu, dirinya perlu melakukan suatu cara untuk merubah penampilan. Salah satu upaya yang dil akukan adalah melalui perilaku diet. Body image negatif juga dapat menyebabkan terjadinya gangguan perilaku makan seperti anoreksia nervosa. Anoreksia nervosa adalah gangguan makan yang ditandai dengan gangguan citra tubuh, ketakutan yang luar biasa akan kegemukan sehingga membatasi jumlah makanan dengan sangat ketat. Selain dengan diet, hal lain yang juga dilakukan untuk mengurangi berat badan adalah dengan melakukan aktivitas fisik berlebihan. Apabila aktivitas fisik tersebut tidak dilakukan secara teratur, risiko gangguan kesehatan seperti serangan jantung dapat meningkat.

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Irawan (2016) menyatakan terdapat hubungan positif dan signifikan antara body image dan perilaku diet mahasiswi Universitas Esa Unggul, pada penelitian Hendarini (2018) terdapat hubungan yang signifikan antara body image dengan status gizi (P=0,029), berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ritan G (2018) yang menyatakan didapatkan tidak ada hubungan antara *body image* dengan pola makan pada mahasiswa obesitas dengan nilai *p*=0,137.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri berdasarkan berbagai penelitian terkait.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan: "Apakah ada hubungan antara hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui hubungan antara hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri berdasarkan penelitian terkait.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengetahui metode penelitian meliputi desain, populasi, instrumen maupun teknik analisa data berdasarkan penelitian terkait

   a. Mengetahui gambaran body image remaja putri berdasarkan penelitian terkait.

   b. Mengetahui gambaran pola makan remaja putri berdasarkan penelitian terkait.

   c. Menganalisis hubungan antara hubungan antara body image dengan pola makan remaja putri berdasarkan tempat penelitian.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Penelitian ini bermanfaat bagi meningkatkan kemampuan peneliti dalam mengidentifikasi masalah nyata berdasarkan teori konsep. Penulis juga mendapat kesempatan untuk mendalami masalah yang diambil dalam penelitan sebagai penambah ilmu pengetahuan dan pengalaman khususnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja Putri

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi kepada siswi agar memiliki body image positif dan mengatur pola makan dengan baik agar tidak mengalami kekurangan gizi dan dampaknya.

b. Bagi Institusi Pendidikan (Sekolah)

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kejadian gangguan body image dan pola makan yang baik sehingga pihak sekolah melakukan upaya dalam mencegah maupun mengatasi masalah kesehatan tersebut serta dapat memberikan edukasi gizi kepada siswi.

c. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran, wawasan, pengetahuan dan memberikan pengalaman untuk melakukan penelitian, dan ilmu yang telah didapat dari perguruan tinggi bisa digunakan dimasa akan datang.