

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini sering timbul kegelisahan dan kontradiksi pada remaja. Masa ini juga sering dianggap sebagai periode “badai” dan “tekanan”, dimana remaja mengalami ketegangan emosi yang tinggi sebagai akibat dari perubahan fisik. Ketegangan emosi ini terutama disebabkan oleh adanya tekanan sosial dan persiapan dalam kondisi yang baru, karena selama masa kanak-kanak kurang mempersiapkan diri untuk menghadapi keadaan tersebut (Hurlock, 2011).

Masalah gizi pada remaja masih banyak terjadi di Indonesia, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Prevalensi remaja yang status obesitas terus meningkat, yaitu 7,3% (Riskesdas 2013), 8,8% (Sirkesnas 2016) dan 11,2% (Riskesdas 2018). Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada status gizi remaja yang gemuk pada tahun 2013 ke 2016 sebesar 1,5% dan terus meningkat sebesar 2,4% pada tahun 2018.

Remaja termasuk kelompok yang rentan dalam masalah gizi, dikarenakan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi lebih banyak, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan

zat gizi, disamping itu tidak sedikit remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami gizi lebih. Masalah gizi remaja ini merupakan masalah gizi lanjutan dari masa kanak-kanak serta karena kegemaran yang tidak lazim, lupa makan dan hamil (Arisman, 2010).

Faktor penyebab yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan dan gaya hidup seperti *body image* dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi (Arisman, 2010). Gaya hidup yang tidak sehat serta kurangnya kesadaran remaja akan kesehatan menyebabkan banyak remaja makan secara berlebihan dan mengakibatkan obesitas.

Body Image yang dimiliki remaja akan berpengaruh kepada beberapa perubahan perilaku. Perubahan perilaku yang terkait dengan status gizi adalah seperti perubahan porsi makan, perubahan waktu makan, dan perubahan jenis makanan yang dikonsumsi dari porsi makan, dan perubahan jenis makanan yang dikonsumsi remaja akan berpengaruh terhadap asupan zat gizi energi, protein, karbohidrat dan lemak dalam tubuh akan menghasilkan energi yang diperlukan oleh tubuh. Perubahan ini terbentuk akibat *body image* yang dimiliki remaja tersebut yaitu *body image* negatif. *Body image* negatif dikarenakan komentar dan tanggapan dari teman-teman. Remaja akan menarik diri dan merasa lebih nyaman berada sendirian daripada bergaul dengan teman-teman (Andea, Raisa, 2012).

Pada penelitian Hisar dan Toruner (2014) ditemukan persepsi pada responden sebanyak 13,1% menganggap bahwa berat badannya kurang dari normal 65% menganggap badannya normal dan 19,7% menganggap bahwa

berat badannya berlebih. Namun pada hasil perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh) ditemukan bahwa 11,2% siswa berat badannya kurang dari normal, 74,1% berat badannya normal, dan 8,2% siswa yang obesitas. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Voelker, Reel & Greenleaf (2015) menyatakan bahwa pada masa remaja persepsi terhadap perubahan fisik dalam konteks *body image* berperan sangat penting dalam perilakunya terhadap kebiasaan makan yang akan mempengaruhi status gizinya.

Pada penelitian ini peneliti memilih remaja SMP karena pada remaja ini merupakan periode awal (*early adolescence*) dimana individu mulai mengalami perubahan biologis secara dramatis akibat pubertas yang berpengaruh terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Perkembangan *body image* dan peningkatan perhatian ke lawan jenis adalah perubahan psikososial yang utama selama periode pubertas (Arisman, 2010). *Body image* tersebut akan mempengaruhi pola konsumsi makan dan asupan energi remaja dikarenakan persepsi *body image* dapat mempengaruhi jumlah asupan makanan dan zat gizi yang berdampak terhadap status gizi. Selain itu kebiasaan makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Hendarini, 2018).

Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara pada 20 siswi remaja putri ditemukan yang memiliki *body image* negatif dengan asupan energi kurang sebanyak 6 (30%), dan memiliki asupan energi berlebih sebanyak 3 (15%), siswi remaja putri yang memiliki *body image* positif dengan asupan berlebih sebanyak 7

(35%), asupan energi kurang sebanyak 2 (10%) dan asupan energi baik/normal sebanyak 2 (10%), untuk mengetahui *body image* dengan asupan energi tersebut menggunakan metoda MBRSQ (*Multidimensional Body – Self Relation Questionnaire*) dan FFQ semi kuantitatif.

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara *body image* dengan asupan energi pada siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada hubungan antara persepsi *body image* dengan asupan energi pada siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi *body image* dengan asupan energi pada siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan persepsi *body image* pada siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara

- b. Mendeskripsikan asupan energi pada siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara
- c. Menganalisis hubungan antara persepsi *body image* dengan asupan energi pada siswi di SMP Negeri 2 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Siswa

Memberikan informasi bagi remaja putri agar dapat memperhatikan asupan energinya serta menciptakan dan mempertahankan *body image* ideal

2. Bagi Sekolah

Sebagai bahan informasi yang dapat dipertimbangkan dalam bahan ajar untuk mendidik dalam upaya memantau siswinya mengenai *body image* dengan asupan energinya

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat dan dijadikan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *body image* dengan asupan energi pada remaja putri