

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Masa remaja atau *adolescence* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja, banyak perubahan yang terjadi karena bertambahnya masa otot, bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh juga terjadi perubahan hormonal, perubahan-perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka (Adriani dan Wirjatmadi, 2012).

Kekhawatiran dalam citra tubuh (*body image*) merupakan masalah umum yang terjadi selama masa remaja, terutama pada remaja putri. Banyak remaja yang menganggap diri mereka memiliki berat badan lebih meskipun berat badan yang sebenarnya adalah normal (Dieny, 2014).

Secara umum, para remaja putri kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang relatif negatif (tidak puas dengan citra tubuhnya) selama pubertas. Remaja putri merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya sehubungan dengan meningkatnya jumlah lemak, sehingga memotivasi remaja putri untuk memiliki tubuh yang sangat kurus. Perubahan fisik yang sangat cepat akan membuat remaja putri mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh (Dieny, 2014).

Menurut Sari (2009) dalam Irawan dan Safitri (2014) bahwa diketahui pada umumnya setiap wanita memiliki standar-standar tertentu tentang sosok ideal yang didambakan. Misalnya standar cantik ini berpostur tubuh tinggi, langsing dan berkulit putih. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Tiggeman dalam Irawan dan Safitri (2014) yang menyatakan bahwa majalah-majalah wanita terutama majalah fashion, film dan televisi menyajikan gambar model-

model yang kurus sebagai figure yang ideal sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan dirinya dan mengalami gangguan makan. Pemikiran tersebut diperkuat oleh Cash dalam Irawan dan Safitri (2014) yang mengatakan bahwa bagaimana citra tubuh seseorang itu dapat dilihat dari evaluasi penampilan, yaitu mengukur evaluasi dari penampilan dan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau tidak memuaskan. Selain itu juga dapat dilihat melalui orientasi penampilan, seperti perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan dirinya.

Menurut Dariyo (2004) dalam Irawan dan Safitri (2014) menyatakan bahwa agar tampil menarik, maka remaja tersebut mengupayakan supaya tubuhnya langsing dan menghindari kegemukan atau berusaha memiliki bentuk tubuh yang ideal.

Berdasarkan dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di Sekolah Model GABS Malang (GABS adalah nama tempat sekolah model), diambil 10 siswi secara acak dan terdapat 7 siswi mempunyai *body image* yang positif (persepsi terhadap tubuhnya sesuai dengan status gizinya) dan terdapat 3 siswi mempunyai *body image* negatif (persepsi terhadap tubuhnya tidak sesuai dengan status gizinya). Terdapat 4 dari 10 siswi mempunyai status gizi kurus. Status gizi dihitung berdasarkan BB/TB dan dicari IMT dari masing-masing siswa. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan pada studi pendahuluan, model remaja putri yang mempunyai *body image* positif dan negatif melakukan diet ketat dengan melakukan pembatasan konsumsi makanan dalam sehari demi mendapatkan tubuh yang kurus bagi seorang model. Responden yang mempunyai *body image* negatif mengatakan bahwa saat ini melakukan diet ketat dengan cara membatasi makan nasi yaitu makan nasi setiap tiga hari sekali, mengkonsumsi roti tawar 2 potong setiap hari dan makan sayur setiap hari. Responden pernah dinyatakan sakit mag oleh dokter akibat diet ketat yang telah dilakukan. Tetapi responden tetap melakukan diet tersebut sehingga menyebabkan sakit mag nya sering kambuh dan sering masuk rumah sakit.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan melakukan penelitian tentang hubungan *body image* dengan kebiasaan makan, tingkat konsumsi energi, aktifitas fisik, dan status gizi remaja putri di Sekolah Model GABS Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan kebiasaan makan, tingkat konsumsi energi, aktifitas fisik, dan status gizi remaja putri di Sekolah Model GABS Malang ?.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *body image* dengan kebiasaan makan, tingkat konsumsi energi, aktifitas fisik, dan status gizi remaja putri di Sekolah Model GABS Malang.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui *body image* remaja putri di Sekolah Model GABS Malang
- b. Mengetahui kebiasaan makan remaja putri di Sekolah Model GABS Malang
- c. Mengetahui tingkat konsumsi energi remaja putri di Sekolah Model GABS Malang
- d. Mengetahui status gizi remaja putri di Sekolah Model GABS Malang
- e. Mengetahui aktifitas fisik remaja putri di Sekolah Model GABS Malang
- f. Menganalisis hubungan *body image* dengan kebiasaan makan remaja putri di Sekolah Model GABS Malang
- g. Menganalisis hubungan *body image* dengan tingkat konsumsi energi remaja putri di Sekolah Model GABS Malang

- h. Menganalisis hubungan *body image* dengan status gizi remaja putri di Sekolah Model GABS Malang
- i. Menganalisis hubungan *body image* dengan aktifitas fisik remaja putri di Sekolah Model GABS Malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang positif untuk remaja putri khususnya pada model yaitu dapat memberi informasi mengenai *body image* dengan kebiasaan makan, tingkat konsumsi energi, aktifitas fisik, dan status gizi khususnya pada model. Diharapkan *body image* negatif (persepsi tentang bentuk tubuh tidak sesuai dengan penilaian terhadap bentuk tubuh aktual) dapat dihindari dan lebih memperhatikan status gizinya saat ini.

##### **2. Manfaat Praktisi**

###### a). Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan baru bagi peneliti sehingga dapat diterapkan dalam masyarakat.

###### b). Bagi Sekolah Model

Hasil penelitian ini dapat memberi informasi tentang pentingnya edukasi gizi pada remaja putri.

###### c). Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai edukasi bagi masyarakat, dan dapat di jadikan sebagai referensi Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Malang sehingga dapat memberi manfaat bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Malang