

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja pada umumnya sedang memasuki tahap gambaran pribadi yang menunjukkan kepedulian terhadap bentuk tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh "*body image*" yang diinginkan. Kepedulian terhadap *body image* di kalangan remaja sangat kuat, terlebih pada kelompok remaja awal yang sedang mengalami masa pubertas daripada kelompok remaja akhir (Sumarmi, 2017).

Menurut Ariani (2017), masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang disebut dengan masa pubertas. Pada masa ini, remaja sebagai seorang individu yang sedang mengalami perkembangan secara psikologis dan terjadinya perubahan fisik yang sangat cepat. Perubahan fisik ini akan membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk lebih memperhatikan bentuk tubuh, khususnya terjadi pada remaja perempuan.

Santrock (2007) mengatakan bahwa perhatian terhadap gambaran tubuh seseorang sangat kuat terjadi pada remaja yang berusia 12 hingga 18 tahun, baik pada remaja putri maupun remaja putra. Mereka berlomba-lomba untuk dapat memuaskan penampilan mereka dengan berbagai cara untuk menyembunyikan perubahan-perubahan yang tidak diinginkan atau tidak disukai, tetapi hal tersebut belum dapat menjamin kepuasan remaja terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri lebih banyak terjadi pada remaja putri daripada remaja putra karena remaja putri lebih banyak mengalami penambahan jumlah jaringan lemak.

Masyarakat saat ini pada umumnya masih memiliki standar bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang langsing. Standar tersebut dimiliki oleh wanita maupun pria. Wanita yang umumnya dianggap cantik adalah wanita dengan kulit putih, badan langsing, dan berambut panjang. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya iklan-iklan yang menampilkan model

dengan karakteristik fisik tersebut. Anggapan mengenai bentuk tubuh menarik yang diciptakan oleh media tersebut dapat mempengaruhi terbentuknya citra tubuh atau *body image* pada remaja. *Body image* membentuk persepsi seseorang tentang tubuh, baik secara internal maupun eksternal. Persepsi ini mencakup perasaan dan sikap yang ditujukan pada tubuh (Potter & Perry, 2005).

Remaja perempuan menginginkan tubuhnya lebih tinggi dan langsing, perempuan dengan berat badan overweight dan obesitas cenderung memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuh atau *body image* yang lebih besar dibanding perempuan dengan berat badan normal (Wardani, 2015). Pembatasan konsumsi jenis makanan tertentu atau mempunyai kebiasaan diet tidak terkontrol dengan tujuan untuk mendapatkan tubuh yang ideal (langsing) sering terjadi pada remaja putri, khususnya siswi SMA (Widianti, 2012).

Remaja adalah golongan individu yang sedang mencari identitas diri, mereka suka ikut-ikutan, dan terkagum-kagum pada idola yang berpenampilan menarik. Mereka sering melakukan eksperimen untuk tubuhnya tanpa memperhitungkan apakah itu akan mengganggu aktivitas atau kesehatan diri mereka. Eksperimen itu seringkali bersifat *ekstreem*, salah satunya dengan tidak memperhatikan pola makan. Masalah yang dapat ditemukan pada remaja salah satunya adalah gangguan gizi yang disebabkan oleh pola makan remaja yang tidak sehat (Kozier, 2004).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu (Sulistyoningsih, 2012). Pola makan masyarakat modern cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), tingginya jam kerja dan kompetisi hidup yang membutuhkan segala bentuk kehidupan yang serba cepat, instan, dan praktis. Padahal kandungan nutrisi dibalik makanan cepat saji justru dapat membahayakan tubuh dilihat dari kolesterol jahat. Remaja saat ini menjadi salah satu sorotan kehidupan modern, mereka mulai terlibat secara individual dalam kehidupan tersebut. Akhirnya mereka mengkonsumsi

makanan yang cepat saji dan pola makan yang tidak teratur dalam memenuhi kebutuhannya (Meliono, 2012).

Perubahan dalam gaya hidup, terutama di perkotaan, karena adanya perubahan kebiasaan makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan kearah tidak seimbang (Almatsier, 2011).

Menurut Handajani dalam Sulistyoningsih (2012) 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 dan pemilihan bahan makanan yang tepat merupakan hal yang harus dilakukan. 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 tidak sehat, remaja menginginkan penurunan berat badan secara drastis dengan melakukan diet ketat bahkan sampai gangguan pola makan (Arisman, 2010). Hal ini dikarenakan remaja memiliki *body image* (citra diri) negatif yang mengacu pada idola remaja yang biasanya adalah para artis, peragawati, selebriti yang cenderung memiliki tubuh kurus, tinggi, dan semampai (Sulistyoningsih, 2012). Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama remaja putri sehingga untuk memelihara kelangsingan tubuh remaja putri menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru, akibatnya kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi (Moehji, 2009). Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri di SMK Nayada Global.

## **B. Rumusan Masalah**

Uraian dalam latar belakang masalah diatas memberi dasar bagi peneliti untuk merumuskan masalah penelitian yaitu apakah ada hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri di SMK Nahyada Global.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja.

### **2. Tujuan Khusus**

- Mengetahui *Body Image* pada remaja putri
- Mengetahui Pola makan remaja putri
- Mengetahui hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat penelitian ini untuk memberikan informasi dan pengetahuan mengenai hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja putri.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Ilmu yang diperoleh dalam proses penelitian dapat menambah pengalaman serta wawasan baru dan dapat di aplikasikan dalam masyarakat.

#### **b. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai informasi tambahan tentang pentingnya *body image* dengan pola makan sehingga dapat mencegah timbulnya masalah gizi pada remaja.