

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari kanak – kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan perubahan emosi, bentuk tubuh, dan juga psikis (Bakar, SA 2014). Remaja Indonesia saat ini sedang mengalami perubahan sosial yang cepat dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern yang juga mengubah norma-norma, nilai-nilai, dan gaya hidup (Purwanti dan Marlina, 2022). Perkembangan remaja pada rentang usia 11-20 tahun ditandai dengan munculnya pengaruh hormonal yang mengakibatkan perubahan fisik dan pertumbuhan atau dikenal dengan masa pubertas (Putri, 2014). Berat badan dan tinggi badan akan meningkat secara signifikan, perubahan fisik ini lah yang membuat remaja mulai memperhatikan bentuk tubuhnya. Tidak sedikit pula remaja yang merasa kurang puas dengan berat dan bentuk tubuhnya (Nisa dan Rakhma, 2019).

Proses pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja membutuhkan energi dan juga zat gizi yang banyak. Tujuan dari pemenuhan nutrisi pada remaja yaitu agar asupan nutrisi optimal dan seimbang dapat tercapai untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya (Purwanti dan Marlina, 2022). Perilaku konsumsi dan gaya hidup yang tidak sesuai membuat tujuan tersebut sering kali tidak tercapai. Para remaja memiliki pandangan bentuk tubuh yang ideal adalah bentuk tubuh

yang langsing, sehingga banyak remaja yang tidak percaya diri bila tubuhnya tidak langsing.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan prevalensi remaja kurus umur 16-18 tahun menurun dari 7,5% menjadi 6,7% sedangkan untuk prevalensi gemuk meningkat dari 7,3% menjadi 9,5%. Hasil riskesdas (2018) menunjukkan bahwa remaja umur 16-18 tahun diwilayah Jawa Barat memiliki 1,4% remaja sangat kurus, 5,6% remaja kurus, 77,6% remaja normal, 10,9% remaja gemuk, dan 4,5% remaja obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Timbulnya *body image* negatif dapat mengakibatkan gangguan citra tubuh. Gangguan ini 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 itu tidak menarik bagi orang lain (Choiriyah, Ramonda dan Yudanari, 2019). Seseorang yang memiliki *body image* negatif akan melakukan berbagai cara untuk merubah penampilannya, salah satunya yaitu dengan perilaku diet.

Berdasarkan wawancara remaja mengenai *body image* dengan frekuensi makan, tidak sedikit remaja yang salah mengartikan persepsi bentuk tubuhnya sehingga berdampak pada frekuensi makan remaja itu sendiri. Perilaku diet yang salah dapat berdampak pada kesehatan, seperti defisit energi, lemas, penurunan berat badan secara drastis, kenaikan berat badan secara berlebihan hingga terjadi obesitas. Remaja yang terobsesi memiliki tubuh yang langsing akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan bentuk

tubuh yang dia inginkan, salah satunya dengan mengurangi frekuensi makan dalam sehari. Remaja yang tidak percaya diri karena memiliki tubuh yang kurus pun akan melakukan berbagai cara untuk menaikkan berat badannya, salah satunya dengan makan secara berlebihan dan dilakukan berkali kali dalam sehari.

Berdasarkan wawancara remaja mengenai *body image* dengan frekuensi makan, tidak sedikit remaja yang salah mengartikan persepsi bentuk tubuhnya sehingga berdampak pada frekuensi makan remaja itu sendiri, sehingga masih ada remaja yang ingin menurunkan berat badannya karena merasa gemuk. Perilaku diet yang salah dapat berdampak pada kesehatan, seperti defisit energi, lemas, penurunan berat badan secara drastis, kenaikan berat badan secara berlebihan hingga terjadi obesitas. Remaja yang terobsesi memiliki tubuh yang langsing akan melakukan berbagai cara untuk mendapatkan bentuk tubuh yang dia inginkan, salah satunya dengan mengurangi frekuensi makan dalam sehari. Remaja yang tidak percaya diri karena memiliki tubuh yang kurus pun akan melakukan berbagai cara untuk menaikkan berat badannya, salah satunya dengan makan secara berlebihan dan dilakukan berkali kali dalam sehari.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Persepsi Bentuk Tubuh (*Body image*) dengan Status Gizi dan frekuensi makan Remaja Kelas XI di SMAN 1 Kuningan)”. Alasan pemilihan remaja usia 16-18 tahun karena berdasarkan data riskesdas tahun 2018 prevalensi remaja gemuk pada usia tersebut mengalami

peningkatan dari 7,3% pada tahun 2013 menjadi 9,5% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

B. Rumusan Masalah

Prevalensi remaja obesitas sentral semakin meningkat. Remaja masih sering salah mempersepsikan bentuk tubuh (*body image*). Persepsi tubuh yang salah berdampak pada frekuensi makan. Pertanyaan penelitiannya adalah “adakah hubungan antara persepsi bentuk tubuh (*Body image*) dengan frekuensi makan remaja kelas XI di SMA N 1 Kuningan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan persepsi bentuk tubuh (*body image*) dengan status gizi dan frekuensi makan remaja kelas XI di SMA N 1 Kuningan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik remaja kelas XI di SMA N 1 Kuningan
- b. Mengetahui frekuensi makan remaja kelas XI di SMA N 1 Kuningan
- c. Mengetahui status gizi remaja kelas XI di SMA N 1 Kuningan
- d. Mengetahui kesuaian *body image* dan status gizi remaja kelas XI di SMA N 1 Kuningan
- e. Mengetahui kesuaian *body image* dan frekuensi makan remaja kelas XI di SMA N 1 Kuningan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Pihak Prodi Gizi Cirebon

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah referensi pendidikan dan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti mengenai *body image* dan frekuensi makan remaja.