

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial. Masa remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Masa remaja sering disebut juga sebagai masa pancaroba, masa krisis dan masa pencarian identitas. Faktor yang mempengaruhi kehidupan remaja antara lain aspek secara langsung (keluarga, sekolah dan tetangga), secara tidak langsung (struktur sosial, ekonomi, politik dan budaya), tekanan dari dalam (tekanan psikologis dan emosional) dan tekanan dari luar (teman sebaya, orang tua, guru, dan masyarakat) (Notoatmodjo, 2011). Masa remaja merupakan masa yang menjembati periode kehidupan anak dan dewasa, yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Pada masa ini remaja mengalami pubertas dan perkembangan tubuh atau perubahan fisik yang drastis. Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik di masa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh (*body image*) mereka dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh mereka dan hal ini dipengaruhi oleh lingkungan di sekitar mereka (Arisman 2004).

Masa remaja termasuk dalam kategori rentan dalam artian fisik, psikis, sosial dan gizi. Masa remaja termasuk dalam kategori rentan karena percepatan pertumbuhan, perkembangan tubuh, perubahan gaya hidup, kebiasaan makan, serta keikutsertaan dalam olahraga. Pertumbuhan perempuan mengalami percepatan lebih dahulu karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi. Pertumbuhan yang disertai dengan perubahan fisik inilah yang memicu berbagai kebingungan pada remaja. Dalam masa pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan, tidak jarang berujung pada anoreksia nervosa (Arisman, 2010).

Masalah pada remaja banyak yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja. Masalah gizi remaja bisa karena kelanjutan dari masalah gizi

pada usia anak yaitu kelebihan dan kekurangan berat badan. Tidak sedikit remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas. Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan selanjutnya. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga ke dewasa dan lansia. Sementara obesitas itu sendiri merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif (Arisman, 2010).

Citra tubuh merupakan cara seseorang mempersepsikan tubuhnya dengan konsep ideal yang dimilikinya pada pola kehidupan setempat dan dalam hubungannya dengan cara orang lain menilai tubuhnya. Citra tubuh timbul melalui interaksi sosial. Tubuh menjadi salah satu faktor penentu kondisi psikologis seseorang. Perempuan secara tidak langsung merasa malu karena bentuk tubuhnya, yang kemudian mendorong perempuan untuk mengubah penampilan fisiknya agar menjadi lebih di terima dan digemari oleh lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa konsep diri perempuan sangat ditentukan oleh *body image* dan penilaian dari luar. Usaha perempuan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang kurus dengan berbagai cara tanpa kurang memerhatikan efeknya bagi kesehatan. Hal ini dikarenakan adanya anggapan bahwa perempuan yang memiliki tubuh ideal akan mendapatkan respons yang lebih positif di masyarakat (Melliana, 2006). Perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya, oleh karena itu mereka sering merisaukan bentuk tubuhnya yang kurang proporsional. Pada pertengahan masa remaja, mereka banyak menggunakan waktunya untuk membuat dirinya lebih menarik mulai dari memperhatikan apakah tubuhnya terlalu gemuk atau kurus dan bagaimana menjaga bentuk tubuh yang ideal, oleh karena itu sebagian remaja ada yang berusaha melakukan diet dan sebagian lagi senam dan olah raga secara teratur. Pada umumnya remaja perempuan mengkhawatirkan bila dirinya terlalu gemuk ataupun terlalu tinggi (Soetjiningsih, 2004).

Aktivitas fisik secara teratur bermanfaat untuk mengatur berat badan serta menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah. Dalam Riskesdas 2013, kriteria aktivitas fisik "aktif" adalah individu yang melakukan aktivitas fisik berat atau sedang atau keduanya, sedangkan kriteria 'kurang aktif' adalah individu yang

melakukan aktivitas fisik sedang ataupun berat. Aktivitas fisik dibagi menjadi tiga yaitu aktivitas fisik berat, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik ringan. Di Indonesia tahun 2013 prevalensi proporsi penduduk umur ≥ 10 tahun sesuai jenis aktivitas fisik aktif terdapat 73,9% dan aktivitas fisik kurang aktif 26,1%. Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi dengan penduduk umur ≥ 10 tahun yang beraktivitas fisik aktif 78,7% dan yang beraktivitas fisik kurang aktif yaitu 21,3%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik penduduk Indonesia tergolong baik, karena rata-rata memiliki aktivitas fisik aktif (Riskesdas, 2013).

Prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun di Indonesia tahun 2013 yang termasuk dalam kategori kurus (IMT/U) secara nasional sebesar 9,4 persen (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus), sedangkan kategori gemuk (IMT/U) secara nasional sebesar 7,3% (1,6% sangat gemuk dan 5,7% gemuk), provinsi Jawa Timur tergolong dalam prevalensi sangat gemuk diatas nasional karena prevalensi kategori sangat gemuk diatas rata-rata nilai sangat gemuk nasional (Riskesdas, 2013).

Hasil penelitian Isnani (2011) menyatakan bahwa remaja putri dengan status gizi kurus (75%) dan remaja putri dengan status gizi normal (60%) memiliki persepsi tubuh negatif. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2014) menyatakan bahwa contoh berstatus gizi lebih sebanyak 66% memiliki kategori kebiasaan makan yang kurang baik.

Body image yang ada pada remaja mengakibatkan remaja memiliki kebiasaan makan yang salah untuk mendapatkan bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan. Remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh (*body image*) yang negatif dibandingkan dengan remaja putra selama masa pubertas. Remaja putri sering melakukan diet yang salah bahkan sengaja tidak makan dikarenakan khawatir badannya berubah menjadi tidak ideal, remaja putri yang merasa negatif dengan tubuhnya cenderung akan mengalami gangguan makan, bahkan kesibukan juga menyebabkan remaja memilih makan di luar bersama temannya sehingga teman tersebut akan berpengaruh besar dalam hal memilih jenis makanan. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai perbedaan *body image*, kebiasaan

makan dan aktivitas fisik remaja putri berdasarkan status gizi di SMAN Rambipuji Jember.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 10 orang siswi SMAN Rambipuji didapatkan data bahwa sekitar 60% siswi memiliki *body image* negatif dan 40% siswi memiliki *body image* positif. Ada empat sekolah SMA di Kecamatan Rambipuji, SMAN Rambipuji adalah satu-satunya SMA yang berstatus Negeri di Kecamatan Rambipuji dan dengan meninjau dari kegiatan di sekolah tersebut yang lebih memiliki kegiatan paling aktif yaitu SMAN Rambipuji. Oleh sebab itu, penelitian akan dilakukan di SMAN Rambipuji untuk menganalisis perbedaan *body image*, kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja putri berdasarkan status gizi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah peneliti adalah “Apakah ada perbedaan *body image*, kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja putri berdasarkan status gizi di SMAN Rambipuji Jember?”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *body image*, kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja putri berdasarkan status gizi di SMAN Rambipuji Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan status gizi remaja putri di SMAN Rambipuji Jember
2. Mendeskripsikan persepsi *body image* remaja putri di SMAN Rambipuji Jember
3. Mendeskripsikan kebiasaan makan remaja putri di SMAN Rambipuji Jember

4. Mendeskripsikan aktivitas fisik remaja putri di SMAN Rambipuji Jember
5. Menganalisis perbedaan *body image* remaja putri berdasarkan status gizi di SMAN Rambipuji Jember
6. Menganalisis perbedaan kebiasaan makan remaja putri berdasarkan status gizi di SMAN Rambipuji Jember
7. Menganalisis perbedaan aktivitas fisik remaja putri berdasarkan status gizi di SMAN Rambipuji Jember.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Peneliti memperoleh pengalaman dan pemahaman tentang bagaimana cara dan metode dalam suatu kegiatan ilmiah dan menambah ilmu pengetahuan tentang perbedaan *body image*, kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja putri berdasarkan status gizi di SMAN Rambipuji Jember.

1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan *body image*, kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja putri berdasarkan status gizi, serta penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai literatur bacaan dan menambah wawasan bagi mahasiswa.